Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа имени А.И. Тюрева»
Ковылкинского муниципального района

Рекомендована
Педагогическим советом МБУ ДО
«ДЮСШ им. А.И. Тюрева» Ковылкинского
муниципального района
протокол №1 от «25» 08 2023 года

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДЮСШ им. А.И. Тюрева»
Ковылкинского муниципального района
_____ А.И. Тюрев

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по настольному теннису

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: спортивно-оздоровительный
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 1 год (216 часов)

Разработчики программы:
тренер-преподаватель Коршунов А.А.
заместитель директора по УВР Глазкова А.А.

г. Ковылкино, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	7
3.	Учебно-тематический план	8
4.	Содержание программы	10
5.	Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год	17
6.	Календарно-тематическое планирование программы	18
7.	Планируемые результаты освоение образовательной программы	22
8.	Оценочные материалы программы	24
9.	Форма обучения, методы, приемы, формы организации учебного процесса, формы и типы занятий, формы контроля	25
10.	Материально - техническое обеспечение программы	26
11.	Список использованной литературы	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования по настольному теннису для спортивно-оздоровительных групп (далее – Программа) составлена на основе нормативных документов и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации. Программа предназначена для тренеров-преподавателей, ведущих занятия в спортивно-оздоровительных группах и рассчитана на детей от 6 лет и старше. В данной программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 4.09.2014 г. № 1726-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;
- СанПин 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования Республики Мордовия от 04. 03 2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Мордовия»;
- Устав МБУ ДО «ДЮСШ им. А.И. Тюрева» Ковылкинского муниципального района;

Направленность программы – физкультурно-спортивная;

Актуальность программы. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в районе и, естественно, учебно-материальной базой школ.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка,

профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Отличительные особенности программы

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности и способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Возраст детей, участников программы и их психологические особенности Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа ориентирована на работу с детьми 6-18 лет. Программа предусматривает возможность обучения в одной группе детей разных возрастов с различным уровнем подготовленности. Программа предполагает освоение видов деятельности в соответствии с психологическими особенностями возраста адресата программ.

Объём и сроки освоения программы. Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Обучение по программе рассчитано на 36 рабочих недель. Продолжительность реализации всей программы 216 часов. Недельный объем - 6 часов в неделю по 45 мин. Наполняемость в группах от 10 до 25 человек.

Формы и режим занятий. Основной формой организации образовательного процесса является групповое учебно-тренировочное занятие. Каждое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. В процессе реализации программы используются также и другие формы занятий: лекции, игры, праздники, конкурсы, соревнования и др. Методика предусматривает проведение занятий в различных формах: групповой, парной, индивидуальной.

Режимы тренировочной работы

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Мин./макс. количество детей в группе (человек)	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю
Спортивно-оздоровительный	весь этап	6 лет	10/25	до 6	3

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный план – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки спортсменов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики волейбола, возрастных особенностей юных волейболистов, основополагающих положений теории и методики настольного тенниса. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики волейбола, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика: постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку. Постепенный переход от освоения основ техники и тактики волейбола к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей. Увеличение объема игровых нагрузок.

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп.

Учебно-тематический план по настольному теннису

№ п/п	Наименование тем и разделов	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности.	2		1
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма и влияние его физических упражнений. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.	2		2
3.	Организация и проведение соревнований. Основы методики обучения и тренировки по настольному теннису. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис	2		1
6.	Общая физическая подготовка.		78	78

7.	Специальная физическая подготовка		68	68
8.	Общие основы тактики-техники спортивной борьбы.		32	32
9.	Игровые комплексы в борьбе		26	26
10.	Моральная и психологическая подготовка спортсмена	2		2
11.	Итоговое тестирование		4	4
	ИТОГО	**8**	**208**	**216**

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения. Учебный год в Учреждении начинается с первого сентября. Продолжительность учебного года на спортивно-оздоровительном этапе – 36 недель. На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября.

Основной формой проведения занятия является тренировочный урок.

Тренировочный урок делится на три части.

Подготовительная часть – сообщение задач урока, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются общеразвиающие, специально – подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача **основной части** – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

В заключительную часть урока включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части урока после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

Подготовительная часть.

Задачи подготовительной части занятия:

- Организация занимающихся;
- Подготовка их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- Строевые упражнения
- Упражнения на внимание;
- Различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- Общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;
- Изучение упражнений из техники настольного тенниса.

При проведении подготовительной части занятия необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий;
2. Начинать занятие с построения и постановки задач;
3. Проводить подготовительную часть без значительных пауз;
4. При проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией;
5. Чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц;
6. Чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения;
7. Использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к настольному теннису.

Основная часть.

Задачи основной части занятия:

- Изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
- Освоение элементов тактики в нападении и защите;

 Повышение физической подготовленности занимающихся;
 Воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств;
 Обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

Средства основной части занятия:

 Подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
 Подвижные игры;
Учебные и двусторонние игры в настольный теннис. Учебные игры носят целевую игровую направленность, строго регламентировать действия играющих. В двухсторонних играх занимающиеся выполняют все ранее разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

Организационно-методические указания

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+							
Анаэробные возможности			+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

При планировании и проведении занятий детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники волейбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков.

У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных волейболистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

4.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис. Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту, Олимпийский комитет России. Характеристика участия российских теннисистов в международных соревнования и Олимпийских играх. Анализ соревнований.

Краткие сведения о строении и функциях организма и влияние его физических упражнений. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. Развитая мышечная система-свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание спортсмена. Самомассаж. Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах.

Организация и проведение соревнований. Подготовка и проведение различных по характеру и масштабам соревнований. Содержание соревнований по техники игры настольного тенниса, по подвижным и подготовительным к настольному теннису играм, их организация.

Основы методики обучения и тренировки по настольному теннису. Методы физической подготовки. Методы начального обучения техники и тактики. Психологическая подготовка. Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теории и методике физической культуры и спорта.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП объединен в пять групп: гимнастические и акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, спортивные игры, подвижные игры.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Команды о строе и командах. Отработка их выполнения

Гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения для мышц плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, мышц нога и таза. Упражнения без предметов, с набивными мячами, с гимнастическими палками, гантелями. Упражнения на снарядах, (перекладине, гимнастической стенке и др.) – висы, упоры, размахивания, подтягивание, лазание по канату. Группировки в приседе, лёжа, на спине. Перекаты в группировке, лёжа на спине, из упора присев, из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях, вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры на руки, в сторону, согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись. Перекаты назад в группировке и, согнувшись в стойку и в лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперёд с 3-х шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора, присев из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением, 40 м, 50 м, 60 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Эстафетный с этапами 40 м, 50 м, 60 м. Бег с препятствиями от 60 м до 100 м (в количестве от 4 до 10). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3-х минут (мальчики), до 2-х минут (девочки). Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Спортивные игры. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Метание дротик и копья в цель и на дальность с места и с шага. Баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении, простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры. «День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, «Подвижная цель», «Охотники у утки», «Перестрелка», «Ловцы», «Невод», «Подвижная цель». «Встречная эстафета с мячом», «Перетягивание каната», «Катающая мишень», “Круговая эстафета”, «Комбинированные эстафеты».

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике настольного тенниса.

Задачи по специальной физической подготовке следующие: повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности; воспитание специальных физических способностей: достижение спортивной формы.

Задачи специальной подготовки: упражнения для развития быстроты и прыгучести движений; упражнения для развития специальной выносливости теннисиста; упражнения для развития скоростно-силовых качеств; упражнения для развития игровой ловкости.

Упражнения для выполнения передвижения. Одношажный способ передвижения при перемещениях для выбора правильной позиции. Выполнение имитации передвижения на месте. Упражнение: шаг в направлении мяча ближней к нему ногой, а другую поставить в нужную для выполнения удара позицию. Выполнить удар одновременно с шагом. Передвижение переступанием, имитация на месте: передвижение вперёд и назад; имитация передвижения вперёд и назад при выполнении имитации накатов у стола; выполнить передвижения вперёд и назад одновременным выполнением ударов. Передвижение выпадами, имитация на месте: выполнить передвижение вперёд в правую и левую стороны с имитациями накатов у стола; выполнить передвижения вперёд в правую и левую стороны с одновременным выполнением ударов. Передвижение приставными шагами, имитация на месте: выполнить передвижение вправо-влево; имитация передвижение вправо-влево с имитациями накатов у стола; выполнить вправо-влево с одновременным выполнением ударов. Передвижение скрестными шагами, имитация на месте: передвижение спереди и сзади, имитация выполнить спереди и сзади с имитациями накатов у стола; выполнить спереди и сзади с одновременным выполнением ударов.

Упражнения для правильной хватки ракетки. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или покругу. Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочерёдно той или другой её стороной, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол, в стойке игрока на месте или в движении. Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую и левую стороны. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочерёдно–высокий отскок, низкий отскок. Приседая и вставая, отбить мяч: отбить–присесть, снова–отбить. Ракетку держать, чтобы мяч ударялся перпендикулярно её поверхности; держать ракетку на уровне пояса и отбивать мяч не выше уровня глаз, внимательно следить за полётом мяча; отбивать мяч, не тянуть к нему руку, всё время двигаться, подходить к нему.

Упражнения для набивания мяча на ракетке. Удары мяча о стену ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем поочерёдное, после отскока от пола. Удары мяча о стену ладонной или тыльной стороной ракетки с лета, не давая ему падать об пол. Игра в парах–мяч не должен отскакивать от пола через начерченную на нём линию или коридор, через бортик или гимнастическую скамейку. Поочерёдное отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив кинетическую энергию падающего мяча проводкой ракетки на месте и в движении. Игра в паре на полу: партнёры находятся напротив друг друга на расстоянии 3-4 метров, перебивают мяч на высоте плеч в разных направлениях. Упражнения у тренировочной стенки, выполнять, передвигаясь вдоль стены, одним ударом вправо, влево и отбивая мяч поочерёдно: один раз справа, другой слева.

Упражнения для освоения ударов. Отбивание мяча над столом, за ним и дальше от него; ударять мяч с углов и с середины стола; рассеивать мяч ударами по всему столу; играть быстро и когда необходимо, медленно; комбинировать разные удары в различной последовательности; приспосабливаться ко всем ударам соперника–к плоскому, крученному, подрезанному мячу, к свече и топ-спину. Выполнять удар в том направлении, в каком он был выполнен соперником; на крутку мяча отвечать той же круткой, на подрезку–подрезкой; по отскоку мяча–сильно ударять по мячу, когда он пройдёт высшую точку отскока.

Техническая подготовка

Техника передвижений и стоек. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приёмами нападения.

Техника приема и передач мяча. Накат справа и слева: имитация на месте без ракетки и с ракеткой; имитация с использованием перемещений различными способами; выполнение удара над столом, за ним и дальше от него; ударять мяч с углов и с середины стола; рассеивать мяч ударами по всему столу.

Техника подачи мяча. Подача прямым ударом: имитация на месте; имитационные движения подбрасывания мяча; имитация подачи с использованием перемещений различными способами; подача мячом на столе; с углов и с середины стола.

Тактическая подготовка

Правила и законы тактики. Изучать и совершенствовать тактические действия в характерных игровых ситуациях: подача–игра у сетки–выход на сильный удар – переход от срезки к накату, от наката к завершающему удару. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны. Совершенствовать тактику против определённой системы игры: против защитника, игрока–топ-спиниста. Отрабатывать тактические навыки игры против определённого известного соперника: тренировка с партнёром, имитирующая игра будущего противника.

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне

Серия медленных топ-спинов и резанных ударов заканчивается завершающим ударом. Выполнение коротких подач, тактических вариантов со сменой игрового ритма, изменения направления полёта мяча с неожиданными быстрыми действиями. Применение тактического варианта «зажим» в один из углов стола.

Групповые действия. Нападающий против защитника, защитник против нападающего. Активизировать игру на своих подачах, применяя варианты для нападающего стиля, а также активно играть на подачах противника. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Использовать тактические варианты «длительного розыгрыша очка» и смены игрового ритма, запутывая игровыми действиями. Применять сложные короткие и быстрые подачи, выбивающие принимающего из удобной позиции. Принимать подачи так, чтобы не дать сопернику начать атаку.

Интегральная подготовка

Упражнения на переключения в выполнении технических приёмов. Приёмы нападения и защиты повышенной интенсивности, дозировки с целью совершенствования навыков технических приёмов.

Приёмы и действия на переключения в выполнении технических приёмов. Приёмы нападения и защиты повышенной интенсивности, дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите в зависимости от сложившейся игровой обстановки.

Психологическая подготовка

На спортивно – оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, врачом ДЮСШ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год – в сентябре и феврале учащиеся проходят медицинское обследование. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Восстановительные мероприятия

Все многочисленнее средства восстановления подразделяются на группы:

психолого-педагогические

1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

медико – биологические

1) специализированное питание, фармакологические средства;
2) распорядок дня;
3) спортивный массах (ручной и вибрационный);

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

-количество учебных недель – 36;

-количество учебных дней – 252;

-продолжительность каникул – осенние с 30 октября 2023 г. по 07 ноября 2023 г.;
зимние с 29 декабря 2023 г. по 09 января 2024 г.;
весенние с 26 марта 2024 г. по 03 апреля 2024 г.;
летние с 31 мая 2024 г. по 31 августа 2024 г.

-дата начала и окончания учебного периода – 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.

6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1-2		Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.	2
3-4		Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. Парные игры.	2
5-6		Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.	2
7-8		Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2
9-10		Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.	2
11-12		Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.	2
13-14		Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.	2
15-16		Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры	2
17-18		Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Подачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.	2
19-20		Техника безопасности. ОРУ. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	2
21-22		Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Подачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.	2

23-24		Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.	2
25-26		Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.	2
27-28		Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.	2
29-30		Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.	2
31-32		Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.	2
33-34		Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи6 топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего	2
35-36		Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.	2
37-38		Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.	2
39-40		Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	2
41-42		Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.	2
43-44		Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.	2
45-46		Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.	2

47-48		Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.	2
49-50		Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.	2
51-52		Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2
53-54		Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.	2
55-56		Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего. 1	2
57-58		Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.	2
59-60		Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Подачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.	2
61-62		Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.	2
63-64		Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.	2
65-66		Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактирующий удар. Игра атакующего против защитника.	2
67-68		Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.	2
69-70		Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.	2
71-72		Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. Парные игры.	2

213-216		Итоговое тестирование	4

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

- укрепление здоровья обучающихся;

-воспитание морально-волевых качеств спортсмена;

- привитие стойкого интереса к занятиям спорта;

- овладение основами теоретических знаний и практических умений в настольном тенисе.

По итогам обучения по программе обучающиеся должны:

Знать:

· состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила техники безопасности, правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

· как правильно распределять свою физическую нагрузку;

· правила игры в настольный теннис, правила проведения соревнований;

· терминологию настольного тенниса;

Уметь:

· проводить специальную разминку для теннисиста;

· анализировать и оценивать игровую ситуацию

· составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

· выполнять накат справа и слева по диагонали;

· выполнять накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;

· выполнять накат справа и слева в один угол стола;

· правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

· топ–спин справа по подставке справа;

· делать топ спин слева по подставке;

· освоят технику топ спин слева по подставке;

· освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;

· освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;

· проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

Владеть следующими навыками:

· владеть техникой выполнения ударов;

· владеть основами техники настольного тенниса;

· владеть основами судейства в теннисе;

<u>Разовьют следующие качества:</u>

· улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

· улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

· повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

· Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Формы подведения итогов:

- Участие в школьных, районных соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке;
- Участие в судействе школьных соревнованиях по настольному теннису;
- Беседа по теоретическим вопросам.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и республиканских соревнований.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся настольным теннисом на спортивно-оздоровительном этапе тренировочного процесса, являются: общая посещаемость тренировок; уровень и динамика спортивных результатов; участие в соревнованиях; нормативные требования спортивной квалификации; теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На этом этапе спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки: стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Нормативы для итогового тестирования
по общей физической и специальной физической подготовке

№	Контрольные испытания	Количество выполнений							
		юноши				девушки			
		8-10	11-12	13-15	16-18	8-10	11-12	13-15	16-18
1	Бег 60 м (сек)	10,4	9,5	8,2	8,1	10,8	10,1	9,6	8,8
2	Бег по «восьмерке» (сек)	27	21	16,5	14,1	31	25	17,8	15,4
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	170	190	210	140	160	180	190
4	Бег вокруг стола (сек)	20,2	18,2	15,7	14,5	22,1	20,1	17,6	15,4
5	Прыжки со скакалкой за 45 сек	94	114	127	145	94	114	127	145
6	Перенос мячей (сек)	35	31	26	23	37	33	28	24,5
7	СКУ «Лесенка» 6,5 м 5 упражнений за 30 сек (кол-во ошибок)	5	4	3	2	5	4	3	2

9. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ, МЕТОДЫ ПРИЕМЫ, ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА, ФОРМЫ И ТИПЫ ЗАНЯТИЙ, ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Формы занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Методы и приемы организации образовательного процесса:

Методы:

- научности;
- доступности (обучающимся);
- результативности;
- воспроизводимости (другими педагогами);
- эффективности.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами - в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ со столами для игры в настольный теннис.

Спортивный инвентарь:

- столы для настольного тенниса с сетками;
- ракетки для настольного тенниса – на каждого учащегося;
- мячи для настольного тенниса – на пару обучающихся;
- набивные мячи - на пару обучающихся;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- тактическая доска;
- насос для накачивания мячей;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов;
- перекладины для подтягивания-5-7 штук.

11. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Литература для тренера-преподавателя:

Основная литература

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.

оробьев 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.

Рекомендуемая литература

1. Серова, Л.К. Умей владеть ракеткой / Л.К. Серова, Н.Г. Скачков.– Л.: Лениздат,1989.–76 с.
2. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
3. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
4. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение. Методические разработки, схемы, таблицы.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для институтов физ. Культ. –Киев: Выща школа, 1984.
7. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина. –М., 1983.
8. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное

образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.

Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации: https://bmsi.ru

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».

Литература для обучающихся

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово.Кемеровское книжное издательство, 1980 г.

2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.

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