

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Иркутского районного муниципального образования
«Спортивная школа»

Принята:
на заседании
методического совета
протокол № 5 «мая» 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКУ ДО ЦРМО
«Спортивная школа»
_____ М.Г. Гончарук
приказ № 121 от «16» июня 2023 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ
(СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)**

Разработчики программы:

Тренер - преподаватель по
настольному теннису
Кирилов Н.Э.

Иркутский район
2023 год

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису содержит:

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	7
2.1.	Организация тренировочного процесса.....	7
2.2.	Методические рекомендации по организации тренировочного процесса	8
III.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	10
IV.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	12
V.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	13
5.1.	Теоретическая подготовка.....	14
5.2.	Общая и специальная физическая подготовка.....	15
5.3.	Технико-тактическая подготовка.....	16
5.4.	Спортивные и подвижные игры.....	18
5.5.	Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий.....	20
VI.	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	22
VII.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	25
VIII.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	29
IX.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	29

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 14.12.2007 г. № 239-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными документами по физической культуре и спорту. В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Настольный теннис (пинг-понг) — вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником.

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

Общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «настольный теннис» (далее - Программа) является основным документом, ориентирующим на работу в спортивно-оздоровительных группах и регламентирующим тренировочную работу в МКУ ДО ИРМО «Спортивная школа». Она раскрывает весь комплекс параметров обучения, содержит методические рекомендации и практические материалы по проведению тренировочных занятий. В программе последовательно изложено годовое планирование обучения, определены задачи и средства подготовки, объёмы тренировочных нагрузок, итоговая аттестация.

Данная модифицированная Программа для МКУ ДО ИРМО «Спортивная школа» (далее - Учреждение) является:

- по признаку направленности – физкультурно-спортивной;
- по признаку функционального предназначения – оздоровительной;
- по признаку возрастного предназначения – школьного возраста;

- средней продолжительности (10 месяцев);
- по уровню подготовленности обучающихся – подготовительного уровня;
- по признаку полового предназначения – без различий;
- по формам реализации – индивидуально – групповой.

По-своему назначению и содержанию данная Программа является моделью совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающихся по достижению заранее запланированных результатов.

Цель Программы – физическое образование детей и подростков посредством организации занятий видом спорта настольный теннис.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа освоения Программы:

- оздоровительные:

- обучать основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

- развивать необходимые физические качества (гибкость, быстроту, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности);

- создавать благоприятные условия для личностного развития;

- активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности;

- воспитательные:

- развивать мотивацию ребёнка к занятиям в настольный теннис;

- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;

- воспитывать чувство ответственности за себя и близких;

- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, взаимопомощь, трудолюбие;

- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.

Новизна Программы: заключается в том, что она охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Она даёт возможность заниматься настольным теннисом с «нуля», а также представляет собой целостный комплекс воспитания и тренировки с элементами вида спорта настольный теннис.

Данная Программа определяет соотношение разносторонней спортивной подготовки обучающихся, обеспечивающий оздоровительный эффект.

Актуальность Программы определяется запросом со стороны детей школьного возраста и их родителей на программу физкультурно-спортивной

направленности, удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе нашего Учреждения.

Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний занятиями физической культурой и спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

Целесообразность Программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общефизических и творческих способностей обучающихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что может способствовать не только их приобщению к занятиям физкультурно-спортивной направленности, причём не только видом спорта настольный теннис, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Отличительной особенностью данной Программы от программ спортивных специализированных школ является адаптация к условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство.

Особенности формирования групп и объём недельной тренировочной нагрузки.

Таблица 1

Срок обучения	Минимальный возраст обучающихся	Минимальная наполняемость (чел.)	Максимальная наполняемость (чел.)	Максимальное кол-во часов в неделю
46 недель	6	15	20	6

В зависимости от возраста и степени физического развития, обучающегося, при необходимости, могут быть скомплектованы в группы следующим образом:

- младшего школьного возраста – 6-9 лет;
- среднего школьного возраста – 10-13 лет;
- старшего школьного возраста – 14-17 лет.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающегося и освоения материала. Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение обучающихся на группы для выполнения определённой работы);
- текущий контроль и итоговая аттестация для перехода на этап спортивной подготовки

Ожидаемые результаты:

1. Всестороннее гармоничное развитие обучающегося.
2. Овладение разнообразным арсеналом двигательных действий.
3. Потребность в желании выбора здорового образа жизни.

Обучающиеся должны знать в конце освоения Программы:

1. Вид спорта, которым занимаются и в каком спортивном Учреждении занимаются.
2. Правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиенические знания, умения и навыки.
3. Иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре в настольном теннисе.
4. Краткую историю выбранного спорта.
5. Основные правила судейства в настольном теннисе.
6. Упражнения, корригирующие осанку.
7. Требования техники безопасности при занятиях настольным теннисом.
8. Терминологию, применяемую в настольном теннисе.

Обучающиеся должны уметь в конце освоения Программы:

1. Выполнять простые комплексы упражнений.
2. Применять правила техники безопасности на занятиях.
3. Выполнять основные технические действия, предусмотренные программой.
4. Выполнять нормативы итоговой аттестации.
5. Работать в группе.

Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Владение основами гигиены.

2. Использование простейших видов закаливания.
3. Улучшение физической подготовленности и укрепления здоровья.
4. Приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств.

Обучающиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:

- стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:

- стабильность состава обучающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- освоение техники владения ракеткой;
- улучшение качества набора способных и одарённых детей для привлечения их в группы спортивной подготовки по виду спорта Настольный теннис.

Систематический сбор информации об успешности тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

По окончании освоения программы проводится итоговая аттестация. Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления обучающихся на реализуемые в Учреждении программы спортивной подготовки.

II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Организация тренировочного процесса.

Обучение в Учреждении ведётся на русском языке.

Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Продолжительность учебного года для спортивно-оздоровительного этапа – 46 недель.

При реализации Программы предусматриваются занятия в условиях Учреждения. В каникулярный период занимающиеся могут получать самостоятельные задания, которые выполняются при непосредственном контроле их родителей. Продолжительность учебной недели 7 дней, включая каникулы.

Состав группы может изменяться в течение года.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Продолжительность одного тренировочного занятия обучающихся не может превышать двух академических часов (90 мин).

Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Организация тренировочного процесса в Учреждении регламентируется годовым тренировочным планом, расписанием тренировочных занятий.

2.2. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.

Многолетняя подготовка игроков в настольный теннис строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного тренировочного процесса. Прежде всего - это целевая направленность для перехода на этап спортивной подготовки. При большом охвате детей занятиями настольным теннисом главным остается воспитание спортсменов высокого класса.

При организации тренировочных занятий с детьми школьного и дошкольного возраста необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с воспитанниками не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;
2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля состояния здоровья и физического развития;
4. Надёжной основой успеха воспитанников в будущем является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

Освоение Программы осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный.

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание.

Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия. Несколько тренировочных занятий в определённой методической последовательности образуют микроцикл, сочетание которых представляет мезоцикл. Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру годового тренировочного цикла.

Из приведённой схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент – тренировочное задание имеет большое значение, поскольку именно в нём более обстоятельно формулируются и решаются обучающие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (таблица 8) где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.

Таблица 8

Раздел	Форма занятий	Методы и приёмы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; -самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; - практический показ	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала
Общая физическая и специальная физическая подготовка	-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; - научно-методическая литература	контрольные нормативы по общей физической подготовке -врачебный контроль
Технико-тактическая подготовка	тренировочное занятие; групповая; индивидуальная	- словесный; - наглядный; -практический; самостоятельный	- учебные и методические пособия; -учебно-	контрольные упражнения; - текущий контроль

		показ и подбор упражнений	методическая литература; - спортивный инвентарь	
Итоговая аттестация	- групповая; - индивидуальная	-практический; - словесный	спортивный инвентарь; методические пособия	Протокол

III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Освоение Программы предусматривает итоговую аттестацию. Аттестация проводится в формах, определенных тренировочным планом. Условием эффективной подготовки обучающихся является система контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия.

На занятиях со спортивно – оздоровительными группами применяются такие виды и методы контроля:

- предварительный контроль в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава обучающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности обучающихся к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения;

- оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием обучающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии;

- текущий контроль (дает возможность оценить состояние обучающихся в течение дня);

- итоговый контроль в конце учебного года (таблица 11, таблица 12) для определения успешности выполнения годового плана тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования тренировочного процесса.

Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте наблюдения за степенью утомления занимающихся (таблица 4).

Карта педагогического наблюдения за степенью утомления в ходе тренировочного занятия.

Таблица 4

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Дыхание	Учащенное ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющее беспорядочным дыханием
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности занимающихся группы, прирост их физического развития и освоения упражнений.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнения тренировочного задания занимающихся по результатам проверки.

Текущий контроль осуществляется путем систематической проверки приобретенных знаний и умений, обучающихся в процессе обучения.

По окончании обучения Программы проводится итоговая аттестация.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашел своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов контрольно-переводных испытаний (КПИ).

Цель: контроль над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов.

Задачи: определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: контрольные испытания по ОФП, СФП обучающихся отделения в сроки, установленные приказом директора Учреждения на тренировочных занятиях, согласно плану спортивно-оздоровительной работы.

Формы аттестации по разделам подготовки:

- Теоретическая – устный опрос (тесты).
- Практическая – контрольные задания – нормативы (тесты).

Управление спортивной подготовкой игроков в настольном теннисе предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов.

Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется внутренний контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль тренировочной деятельности
- контроль состояния спортсменов.

IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В Программе отражено построение процесса освоения знаний в спортивно-оздоровительных группах, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. В плане сохранена номенклатура обязательных компонентов и базисное количество часов.

План спортивно-оздоровительной работы по виду спорта «настольный теннис» на учебный год (46 недель)

Таблица 5

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап
Количество занятий в неделю	3
Продолжительность тренировочного занятия	1 (акад. час)
Общее количество часов в год из них	276
Теоретическая подготовка	12
Практическая подготовка:	264
- общая физическая подготовка	80
- специальная физическая подготовка	68
- элементы технико-тактической подготовки	76
Подвижные и спортивные игры	40

Годовой тренировочный план-график

Таблица 6

Разделы	Месяцы	Всего
----------------	---------------	--------------

подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	за год
	46 недели										
Объем по видам подготовки (в часах)											
Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Специальная физическая подготовка	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	68
Элементы технико-тактической подготовки	7	7	7	8	8	8	8	8	8	7	76
Подвижные игры и спорт	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
ИТОГО	27	27	27	28	28	28	28	28	28	27	276

V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая (общая и специальная), технико-тактическая), средства, методы и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений. Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения. Содержание теоретического и практического материала Программы содержится в таблице №7

Таблица 7

№	Разделы подготовки	Количество часов
	I. Теоретический	12
1.1	Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития и здоровья человека	2
1.2	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях	2
1.3	Значение занятий настольным теннисом для развития детей	2
1.4	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	2
1.5	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная форма спортсмена.	2
1.6	Краткие сведения о технике настольного тенниса	2
	II. Общая и специальная физическая подготовка	148
2.1	Выносливость	9
2.2	Сила	9
2.3	Быстрота, скорость	12

2.4	Ловкость, координация движения	16
2.5	Гибкость	11
	III. Техничко-тактическая подготовка	76
3.1	Стойки	12
3.2	Передвижения	12
3.3	Подачи	11
3.4	Держание ракетки	12
3.5	Тактические приемы	11
3.6	Игровая подготовка	11
	IV. Подвижные и спортивные игры	40
4.1	Изучение простейших прием игры баскетбол. Игра двусторонняя.	6
4.2.	Изучение простейших приемов игры в волейбол. Двусторонняя игра. Пионербол.	6
4.3	Изучение простейших приемов игры в мини-футбол. Двусторонняя игра.	7
4.5	Изучение простейших приемов игры в бадминтон. Двусторонняя игра. Игра в парах.	7
4.6	Подвижные игры для дошкольников, младших школьников.	7
4.7	Эстафеты с использованием приемов игры в настольный теннис.	7
	ИТОГО	276

5.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в теории настольного тенниса, личной гигиены и здорового образа жизни. Теоретическая подготовка способствует также приобретению обучающихся интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений познавательных способностей в процессе деятельности.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество обучающихся в России и в мире.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Тема 3. Планирование и контроль спортивной подготовки. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 4. Гигиенические требования к обучающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 5. Основы техники и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

5.2. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общеподготовительные упражнения:

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- Упражнения для шеи и туловища;
- Упражнения для всех групп мышц;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития гибкости;

- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения типа «полоса препятствий»;
- Упражнения для развития общей выносливости.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловленные, взаимозависимые в процессе тренировочных занятий. Благодаря специальной физической подготовленности у теннисистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приёмами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию специальной выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Специальные упражнения:

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести;
- Упражнения для развития игровой ловкости;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения с отягощениями.

5.3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Техническая подготовка: содержание Программы спортивно-оздоровительного этапа исходит из приоритета обучения технике настольного тенниса. На этих этапах занимающихся должны изучать

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки):

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

2. Способы передвижений:

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

3. Способы держания ракетки

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

4. Подачи

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

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка;
- б) подрезка.

6. Технические приемы без вращения мяча

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

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат;
- б) топс – удар.

Тактическая подготовка:

Техника нападения.

Техники передвижения:

- Бесшажный способ передвижения
- Шаги (одношажный, приставной, скрестный).
- Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую).
- Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

Техники подачи:

Подброс мяча. Траектория направления полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении.

Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения.

Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Игровая подготовка:

Подвижные игры:

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

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств;
- быстроты действий;
- общей выносливости;
- силы;

- гибкости;
- ловкости;
- игровые спарринги;
- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2.

5.4. Спортивные и подвижные игры

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, волейбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры:

«Не дай мячу скатиться»:

Цель игры. Ровно держать ракетку с мячом.

Описание игры. Дети распределяются на два круга, в шаге друг от друга, стоя или сидя на стульях. У каждого ракетка с мячом. По сигналу учителя: «Начали!» - положить мяч на середину ракетки, держать её горизонтально полу так, чтобы мяч как можно дольше продержался на ракетке. В это время предложить детям считать до определённого счёта. Выигрывает команда, у которой меньше число падений мяча.

Методические приёмы. Учитель следит за игрой детей, обращает внимание, чтобы дети после падения мяча поднимали его спокойно, не торопясь, и без сигнала не начинали игру; не разрешает при выполнении задания делать лишних движений корпусом; предлагает новые варианты игры – поворачивая ракетку влево или вправо, удерживать мяч до определённого счёта; выполнить то же левой рукой.

«Пройди с мячом»:

Цель игры. Правильно держать ракетку с мячом в движении.

Описание игры. Дети строятся в две колонны. На расстоянии 2-3 м от колонны проводится черта. У каждого играющего или у первых трёх ракетки с мячом. Положить мяч на ракетку (удержать ракетку чуть выше пояса),

пройти до черты, не роняя мяча, и сесть на стул. Побеждает та подгруппа детей, которая первая выполнит задание.

Методические приёмы. Учитель, стоя у черты, контролирует правильность выполнения задания, подсказывает, как держать ракетку. Первое время разрешает поддерживать мяч свободной рукой. Впоследствии до черты; ускоряется теми передвижениями; ракетка держится двумя руками.
«Балансирование с мячом»:

Цель игры. Выработать навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом.

Описание игры. Игра проводится с подгруппой детей. У каждого мяч и ракетка. Ребята кладут мяч на ракетку, резко поворачивая её влево, вправо, от себя к себе, пытаясь удержать мяч на ракетке до определённого счёта. Побеждает тот, кто продержит дольше всех. Вначале разрешается придерживать мяч свободной рукой.

Методические советы. Учитель следит за действиями детей. В зависимости от подготовленности детей сокращает или увеличивает время на удержание мяч на ракетке, предлагает новые варианты: выполнить задание, сидя на корточках; стоя на одном (двух) колене; то же левой рукой; то же, но продвигаясь по залу шагом (бегом).

«С ракетки на ракетку»

Цель игры. Совершенствовать умение передавать и принимать мяч на ракетку.

Описание игры. В игре участвуют двое детей. Один держит мяч, другой – две ракетки. Первый кладёт мяч на одну из ракеток второго ребёнка. Тот должен удержать мяч на ракетке и скатить его на другую. Затем дети меняются местами.

Методические приёмы. Игру можно провести, распределив детей на команды. Побеждает та команда, которая точно выполняла задания. Можно ещё более усложнить игру – перекачивать мяч с ракетки на ракетку, передвигаясь по залу шагом, в быстрой ходьбе.

«Мяч от стены на ракетку»

Цель игры. Ловить мяч, отскочивший от стены, на ракетку.

Описание игры. Дети выстраиваются в 2-3 колонны по одному в 2 м от стены, у первых мяч и ракетка. Ребёнок подходит ближе к стене левой рукой бросает мяч в стену. Ракеткой правой руке ловит, стараясь, не дать мячу скатиться, держит до определённого счёта, затем передаёт мяч и ракетку следующему, а сам стаёт в конец колонны. Побеждает та команда, которая лучше выполнила задание.

Методические приёмы. Учитель следит, чтобы дети при ловле мяча не поднимали высоко ракетку, а держать чуть выше пояса, ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Игра может проводиться в парах: один бросает мяч в стену ракеткой, свободная рука слегка придерживает мяч, затем следует резкий замах ракеткой, мяч ударяется о стену, ракетка отражает его и опять посылает в стену.

«От стены, пола на ракетку»

Игра проводится так же, как и предыдущая, но только мяч, отскочив от стены, ударяется об пол. После чего ребёнок ловит его ракеткой. При этом учитель обращает внимание детей, что бросок мяча о стену должен быть более энергичный.

5.5. Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в зале возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой. Допуск к занятиям в зале осуществляется только через медицинского работника Учреждения

Тренер - преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие обучающиеся к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе.

3. Не допускать сверх установленной нормы обучающихся на одного инструктора по спорту.

4. Подавать служебную записку в учебно-методический отдел и в администрацию Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

5. Тренер - преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке. Тренер - преподаватель является в зал за 15 минут до начала занятий с группой к началу прохождения занимающихся на занятия.

6. При отсутствии тренера - преподавателя группа к занятиям не допускается.

7. Тренер - преподаватель обеспечивает организованный выход группы из зала в раздевалки.

8. Выход занимающихся из зала до конца занятий допускается только по разрешению тренера - преподавателя.

9. Во время занятий тренер- преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся.

Не разрешается:

1. Присутствие обучающихся в зале без тренера - преподавателя не разрешается.

2. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер - преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

3. Тренер - преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми обучающимися. Нельзя разрешать им толкать друг друга, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

На первом занятии обучающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера - преподавателя, особое внимание при выполнении ударов, исключаящее попадание мячом в людей, находящихся в зале или рядом с ним.

Пол в зале должен исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам.

Нельзя начинать занятия сразу после влажной уборки, если покрытие не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия полов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с теннисистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны инструктора по спорту. Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению обучающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из обучающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру - преподавателю необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм обучающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние теннисного стола и сетки, устройства для подсчета очков и пр.

Тренер - преподаватель должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм. К организационным причинам, вызывающим получение травм

теннисистами при проведении тренировочного процесса, следует отнести ошибки тренера - преподавателя, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена теннисного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести: нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер. Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары над головой в прыжке, несоответствующая хватка ракетки при выполнении различных подач и ударов с отскока.

Меры профилактики.

Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключаящей работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека. Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация тренировочных занятий. Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по залу с учетом выполнения рывков и резких остановок;
- следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки;
- следить за состоянием теннисной обуви, ракетки, состоянием поверхности зала (повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью.

VI. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума. При составлении плана воспитательной работы учитывались требования образовательных программ многолетней подготовки спортсменов по виду спорта.

Цели:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы:

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.

2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.

3. Содействовать формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении детско-юношеской спортивной школой;

5. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.

6. Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

Основные направления воспитания и социализации:

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.

5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).

6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

- дисциплин спортивной школы;
- произведений искусства;
- периодической печати, публикаций, радио - и телепередач, отражающих современную жизнь;
- духовной культуры и фольклора народов России;
- истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
- жизненного опыта своих родителей и прародителей;
- общественно полезной, лично значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

Планируемые результаты:

- у обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности;
- занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличивается эффективность воспитательной работы в группах;
- мониторинг эффективности воспитательного процесса с целью своевременного выявления и анализа изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их;
- разработка и реализация системы работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей);
- повышение педагогической культуры родителей, системы работы,

способствующей раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

VII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования занимающегося по тестам. По итогам освоения всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по темам:

- история развития спорта настольный теннис;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования охраны труда при занятиях настольным теннисом.

Контрольные вопросы по теоретическому разделу Программы:

Вопрос 1. До сколько очков обычно играется партия в настольном теннисе? (До 11)

Вопрос 2. Какой размер должен иметь шарик для игры в настольный теннис? (40 мм)

Вопрос 3. На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче? (не менее 16 см)

Вопрос 4. Какого цвета могут быть поверхности ракетки? (Чёрного и ярко-красного)

Вопрос 5. Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок (пара) стал принимающим? (2)

Вопрос 6. Можно ли ударять мяч во время розыгрыша рукой с ракеткой ниже запястья? (да)

Вопрос 7. При подаче шар ударился о половину подающего, а затем, задев сетку, перелетел на половину принимающего. Следует ли переиграть такой мяч? (Да)

Вопрос 8. Что должен сделать ведущий судья, если во время розыгрыша один из игроков случайно сдвинул игровую поверхность? (Присудить очко его сопернику)

Вопрос 9. Игрок, выигравший жребий, выбрал право подавать первым в первой партии. Что может выбрать его соперник? (Сторону стола)

Вопрос 10. Допускается ли перехватывать ракетку из одной руки в другую для нанесения удара во время розыгрыша? (Да)

Вопрос 11. В какой части света настольный теннис наиболее популярен? (В Азии)

Вопрос 12. Кто из спортсменов имеет одновременно титул олимпийского чемпиона, чемпиона мира и чемпиона Европы? (Ян-Ове Вальднер)

Вопрос 13. Кто из спортсменок стала абсолютной чемпионкой Европы в 1970 году? (Зоя Руднова)

Вопрос 14. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта? (В 1988)

Вопрос 15. Что включает в себя понятие «Здоровый образ жизни»?

- рациональное питание;
- соблюдение режима дня,
- правил личной гигиены;
- закаливание,
- занятия физическими упражнениями и спортом

Вопрос 16. Какие приемы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями ты знаешь?

- частота сердечных сокращений (ЧСС) или пульс;
- давление;
- повышенное потоотделение;
- сильное покраснение или побледнение кожи

Вопрос 17. Кто представлял сборную Россию на Олимп-х играх в Рио-де-Жанейро 2016?

1) Мария Долгих,

(правша, использует европейскую хватку, играет в защитном стиле, Нижний Новгород)

2) Полина Михайлова

(правша, использует европейскую хватку, играет в защитно-контратакующем стиле, Санкт-Петербург)

3) Александр Шibaев

(играет в нападающем стиле, правша, использует европейскую хватку, Ярославль)

Вопрос 18. Какого числа Всемирный день настольного тенниса? (6 апреля)

Вопрос 19. Польза от занятий настольным теннисом?

- развитие крупной и мелкой моторики.
- помощь глазам
- развитие реакции
- развитие ловкости
- улучшить координацию

- тренировка вестибулярного аппарата
- укрепить сердечно-сосудистую систему, (здоровое сердце, выносливость)
- укрепление мышц.
- похудение.
- гибкость (Настольный теннис развивает и поддерживает высокую подвижность суставов.)

- самоконтроль
- высокая концентрация внимания.
- развитие аналитического и оперативного мышления.

Вопрос 20. ТБ в зале настольного тенниса?

Требования безопасности во время занятий.

• Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

- Соблюдать игровую дисциплину.
- Не вести игру влажными руками.
- Знать правила игры.
- Во время занятий запрещается жевать любую еду.
- Запрещается сидеть, лежать, а так же облокачиваться на столы.

Требования безопасности по окончании занятий.

- Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

• При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту.

• При получении травмы немедленно сообщить о случившемся инструктору по спорту.

• Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь

Результаты ответов заносятся в таблицу 9:

Таблица 9

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1		6		11		16	
2		7		12		17	
3		8		13		18	
4		9		14		19	

5		10		15		20	
---	--	----	--	----	--	----	--

Контрольные упражнения представлены в виде нормативных требований по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке:

Таблица 11

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хорошо Удовлетворительно
2	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	Хорошо Удовлетворительно
3	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10-и попыток)	8 6	Хорошо Удовлетворительно
4	Выполнение подачи справа накатом в левую половину стола (из 10-и попыток)	9 7	Хорошо Удовлетворительно

Таблица 12

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
		Нормативы	
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 5,9 с	не более 6,2с
	Челночный бег 3x10 м	не более 9,4с	не более 9,6 с
Координация	Прыжки через скакалку за 30 с	не менее 35 раз	не менее 40 раз
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 155 см	не менее 150 см
	Метание мяча для настольного тенниса	не менее 4 м	не менее 3 м

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачёт по теоретической подготовке и выполнил нормативы комплекса контрольных упражнений.

VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): игровой зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые комнаты, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятия настольным теннисом). При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица №13

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Теннисный стол	комплект	4
2.	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
3.	Мячи для настольного тенниса	штук	300
4.	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
6.	Перекладина гимнастическая	штук	1
7.	Стенка гимнастическая	штук	3
8.	Скамейка гимнастическая	штук	3

IX. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Литература:

1. Теория и методика настольного тенниса. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матыцин О.В., Москва, 2012 г.

2. Методика начального обучения основным техническим элементам игры в настольный теннис. Барчукова Г.В., Шипов Л.Н., Москва, 2015 г.
3. Неизведанная планета Н.Гнатюк, Москва, 2014 г.
4. Обучение настольному теннису за 5 шагов. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А, Москва, 2015 г.
5. Видео уроки: Настольный теннис. Физическая подготовка игроков в настольный теннис. Перевод Ю.Арзуманян, 2006 г.
6. Видео уроки: Настольный теннис. Тренировка: основные упражнения. Перевод Ю.Арзуманян, 2006 г.
5. Видео уроки: Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика В.В.Команов, Москва, 2012 г.
6. Теннис-азбука для дошколят. Методические рекомендации по обучению дошколят элементам настольного тенниса. Сост. Силуянова Е.В., Сенько О.И., Архангельск, 2009 г.
7. Играем в настольный теннис. М.-В.М.Богушас, Москва, 1987
8. Настольный теннис. Барчукова Г.В., Москва, 1990
9. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра, Байгулов Ю.П., Москва, 2000
10. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В., Москва, 2004
11. Настольный теннис. Амелин А.Н., Пашинин в.А., Москва, 1999
12. Настольный теннис. Неизвестное об известном. Матыцин О.В., Москва,

2. Интернет ресурсы

1. <http://ttfr.ru/>
2. <http://www.propingpong.ru/>
3. <http://www.rustt.ru/>