Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Ставропольский Дворец детского творчества

Принята на заседании
научно-методического совета
от «25» 08 2021 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАУ ДО СДДТ
_____ Л.С. Козлова
от «25» 08 2021 г.
Приказ № 122-ОД

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
физкультурно – спортивная направленность
Базовый уровень

Возраст обучающихся – 7-18 лет
Срок реализации - 3 года

Составитель:
Гузик Татьяна Стефановна,
педагог дополнительного образования

Г. Ставрополь,2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис обладает огромной популярностью. Эта игра – увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем от мала до велика.

Настольный теннис развивает координацию движения, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время игры можно регулировать физические и психологические нагрузки, определять каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность. Все это, плюс нехитрый инвентарь, возможность использовать для занятий даже небольшие помещения и делают настольный теннис одним из самых любимых и доступным для систематических занятий.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков. Систематические занятия настольным теннисом дают толчок к общему физическому развитию. Во время этой игры не только улучшается настроение, но и тренируется сердечная мышца, а также усиливается кровообращение и углубляется дыхание. В процессе освоения этой программы происходит укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений.

Для учреждений дополнительного образования настольный теннис является незаменимым в силу того, что не требует большой экипировки. Для игры необходимо иметь: стол, сетку, ракетку, мяч.

Программа по настольному теннису рассчитана на 3 года обучения для детей от 7 до 18 лет. Условия набора обучающихся: дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Новизна. Работа по программе строится на основе личностно-ориентированного взаимодействия педагога с каждым обучающимся. Занятия содержат познавательный материал, блоки общеразвивающих упражнений, специальной физической и тактической подготовки. При реализации программы используются групповые и индивидуальные формы работы.

Уровень усвоения знаний, умений и навыков выявляются в ходе соревнований внутри объединения с последующим обсуждением результатов каждого обучающегося.

По данной программе дети имеют возможность не только обучаться игре в настольный теннис, но и овладевать основами физической культуры, составляющими которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры и спорта.

Практическая значимость изучаемого предмета заключается в положительном воздействии систематических занятий настольным теннисом

в социализации подростков, становлению их как личности, ведению здорового образа жизни и устойчивости психики к жизненным стрессовым ситуациям.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» могут использоваться дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Актуальность программы. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном 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. 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. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программ дополнительного образования «Настольный теннис». Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность: позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы выводящей токсины из организма. Утренняя зарядка – минимум физической нагрузки на день – как умывание рук.

Цель: воспитание здоровой, физически развитой, свободной, нравственной, готовой и способной к самоопределению, саморазвитию личности.

Задачи:

– ***образовательные:***

Определить способности и возможности детей для занятий в настольный теннис. Познакомить с правилами игры. Совершенствование техники и тактики игры. Физическая и психологическая подготовка. Овладеть навыками игры. Уметь организовать соревнование и обеспечивать судейство.

– ***развивающие:***

Развитие физических качеств: быстроты, выносливости, силы, ловкости. Привитие навыка к систематическим занятиям физическими упражнениями. Привитие навыка здорового образа жизни. Контроль своего физического, психологического состояния. Развивать навыки наставника.

– ***воспитывающие:***

Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, находчивости, смелости, активной жизненной позиции. Воспитание дружбы, взаимопомощи, товарищества, патриотизма. Для решения учебно-воспитательных и оздоровительных задач предполагаются разнообразные физические, технические и тактические упражнения, подвижные игры, эстафеты, соревнования.

Количественный состав в группах 1 года обучения – не менее 15 человек,2 и 3-го годов обучения – не менее 12 человек.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа;
2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа; /2 раза по 3 часа/
3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа. /2 раза по 3 часа/

Требования к знаниям и умениям обучающихся – (приложение).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ -144 часа

№ п/п	**Наименование темы**	**всего часов**	**теория**	**практика**	**Форма контроля**
1	Введение в программу, техника безопасности	4	4		опрос
2	Техника игры в н/т	50	5	45	тестирование
3	ОФП (общая физическая подготовка)	40	1	39	Текущий контроль тестирование
4	СФП (специальная физическая подготовка)	18	1	17	Текущий контроль тестирование
5	Спортивные игры	20	2	18	Наблюдение
6	Текущий контроль	6	-	6	Выполнение контрольных нормативов ежемесячно
7.	Аттестация обучающихся	6		6	Начальная, промежуточная, итоговая
	ИТОГО	144	13	131	

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение в программу: история развития физической культуры и спорта и настольного тенниса. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале и Дворце. Соблюдение техники безопасности при пожаре, пользовании электроприборами, в чрезвычайных ситуациях. Правила поведения на улице. Игровая площадка стол, сетка, ракетка, мяч, форма игроков), техника безопасности во время игры, дни и часы занятий, продолжительность занятий. Пробные занятия.

2. Техника игры в н/т – хватка ракетки, исходное положение, передвижение у стола, виды ударов, подачи, счет, игра по правилам одиночная, парная.
3. ОФП – это та часть подготовки, которая преимущественно направлена на укрепление органов и систем организма, повышение функциональных возможностей, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) с одновременным улучшением способности координировать движения, проявлять волевые качества, совершенствовать технику выполнения различных упражнений.
4.СФП-развитие двигательных качеств строго применительно для н/т (упражнения со скакалками, парные упражнения, с набивными мячами, резиновым бинтом, гантелями и т.д. Занятия на тренажерах)
5. Спортивные игры – мини-футбол, пионербол, бадминтон, различные эстафеты.
6.Текущий контроль – проверка домашнего задания, рост физических качеств, способы и приемы игры в н/т /ежемесячно/.
7. Аттестация обучающихся- проводится начальная, промежуточная и итоговая по общей и специальной физической, теоретической, технической подготовке /сентябрь, декабрь, апрель/.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ-216 часов

№ п/п	**Наименование темы**	**Всего часов**	**Теория**	**Практика**	**Форма контроля**
1.	Инструктаж по технике безопасности	2	2		Опрос
2.	Теория физической культуры и спорта	8	8		Опрос тестирование
3.	Инвентарь, оборудование, одежда	2	2		Опрос
4.	Общая и специальная физическая подготовка	60	4	56	Тестирование
5.	Техническая подготовка а)одиночная игра; б)парная игра; в)смешанная; г)командная.	90	8	82	Текущий контроль, тестирование
6.	Тактическая подготовка	20	6	14	Опрос, тестирование
7.	Рейтинговые турниры	1 2		12	Наблюдение, анализ
8.	Аттестация	8	-	8	Анализ результатов
9.	Участие в соревнованиях	14	-	14	Подведение итогов
	ИТОГО	216	30	186	

СОДЕРЖАНИЕ

1. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения при пожаре. Правила пользования электроприборами. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях. Правила поведения во Дворце и спортивном зале.
2. Теория физической культуры и спорта. Развитие физической культуры и спорта в России. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом.
Влияние физических упражнений и настольного тенниса на организм занимающихся. Закаливание. Основы здорового образа жизни. Олимпийские игры: древности, современности.
3. Инвентарь, оборудование, одежда – место занятий : стол, ракетка, накладки, мяч, форма игрока.
4. Общая физическая подготовка. Упражнения для рук, ног, плечевого пояса, Различные виды ходьбы и бега, упражнения на силу, силовую выносливость, для мышц брюшного пресса, игры с мячом, эстафеты.
5. Техническая подготовка – хватка, срезка, накат, подача, топ-спин, подставка, подрезка, «свеча», расстановка, удары.
6. Тактическая подготовка – это выработка индивидуального тактического стиля, знание своих способностей, возможностей, личностных особенностях – нервной системы, степени развития психических функций : внимания, памяти, мышления и т.д. Отработка определенных тактических комбинаций, мысленное и практическое моделирование предстоящих игровых ситуаций. Анализ действия соперника.
7. Рейтинговые турниры направлены на достижения определенных результатов. Таблица роста мастерства занимающегося.
8. Аттестация: начальная, промежуточная, итоговая. Тестирование по общей физической, специальной физической и технической, теоретической подготовке.
9. Участие обучающихся в различных конкурсах и турнира согласно календарному плану объединения, города.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Инструктаж по технике безопасности	2	2		Опрос
2.	Теория физической культуры и спорта	6	6		Беседа
3.	Общая и специальная физическая подготовка	40		40	Текущий контроль, тестирование
4.	Техника игры	90	5	85	Текущий контроль, тестирование
5.	Тактика игры	20	6	14	Опрос
6.	Психологическая подготовка	6	2	4	Беседа
7.	Организация и проведение	12	2	10	Наблюдение,

	соревнований				анализ
8.	Самоконтроль	10	2	8	Наблюдение, анализ
9.	Наставничество	6	-	6	Наблюдение
10.	Аттестация	8	2	6	Анализ
11.	Соревнования	16	-	16	Наблюдение, результаты
	ИТОГО	216	27	189	

СОДЕРЖАНИЕ

1. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения при пожаре. Правила пользования электроприборами. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях. Правила поведения во Дворце и спортивном зале.
2. Теория физической культуры и спорта. Развитие физической культуры и спорта в России. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом.
3. Влияние физических упражнений и настольного тенниса на организм занимающихся. Закаливание. Основы здорового образа жизни. Олимпийские игры: древности, современности.
4. Общая физическая подготовка. Упражнения для рук, ног, плечевого пояса, Различные виды ходьбы и бега, упражнения на силу, силовую выносливость, для мышц брюшного пресса, игры с мячом, эстафеты.
5.Техника игры – одиночная, парная, смешанная, командная. Удары с вращением, противодействующие технические приемы, обманные приемы, 6 видов подач - совершенствование профессиональных навыков.
6.Тактика игры – особенности игры одиночной, парной, смешанной и командной. Комбинации игры против нападающего, защитника, смешанного игрока. Расстановка и перемещение в парной игре.
7.Психологическая подготовка – уметь выигрывать и проигрывать, манера поведения, отношение к сопернику, педагогу, товарищам, судьям. Уметь находить себя и владеть собою в любой обстановке, Преодолевать страх, мандраж.
8.Организация и проведение соревнований:

- обязан знать правила игры в н/т;
- уметь заполнять протоколы, пользоваться таблицей;
- решать спорные вопросы между игроками
- подвести итоги соревнований;
- подбор места проведения соревнований;
- судить встречи между игроками одиночной и парной игры.

Аспекты самоконтроля – самочувствие, желание заниматься, настроение, переносимость занятий, пульс, дыхание, артериальное давление, сон, аппетит, вес, потоотделение, болевые ощущения, волевые усилия, психологический настрой.
9.Наставничество – уметь обучить начинающего игрока, помогать педагогу в организации проведения занятия, оборудование места для занятий, подбор инвентаря, быть примером для новичков.

10. Аттестация: начальная, промежуточная, итоговая. Тестирование по общей физической, специальной физической и технической, теоретической подготовке.
11.Соревнования – выполнение спортивных разрядов, итоги деятельности 3-хгодичного обучения, совершенствование своего мастерства, путь жизненного определения.

Требования к знаниям и умениям обучающихся.
По итогам первого года обучения обучающиеся должны знать:

- технику безопасности во время занятий;
- основы здорового образа жизни;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- олимпийское движение;
- изменение правил, их совершенствование.
- история развития настольного тенниса
- основы техники настольного тенниса: стойка, хватка, техника одношажного способа передвижений и поворотов.

Обучающиеся **должны уметь выполнять:**

- откидка слева (подрезка подрезки, кач), накат справа, накат слева;
- откидка справа (подрезки, кач);
- подрезка слева (подрезка наката и топ- спин). Отличие от откида слева;
- топ-спин справа, отличие от наката справа;
- топ-спин слева;
- подачи.

По итогам второго года обучения обучающиеся **должны знать:**

- технику безопасности во время занятий;
- правила поведения в общественных местах;
- основы здорового образа жизни;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- олимпийские игры, их зарождение, участие россиян в олимпийских играх современности, олимпийцы Ставропольского края;

Основы техники настольного тенниса:

- подрезка справа, подрезка слева, начальное положение рук, ног,
- туловища, ракетки.

Подачи:

- короткие, длинные, с верхним, нижним боковым вращением;
- прием подач.

Топ-спин справа, топ-спин слева, их отличия.
Одношажный способ передвижения, разновидности, укороченный мяч.

Обучающиеся **должны уметь выполнять:**

- элементы техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева, топ-спин справа, топ-спин слева) и соединений по направлению, темпу, зонам.

- соединение топ-спина и быстрого удара.
- острый удар. Совмещение ускорения с переносом центра тяжести тела.
- топ-спин – удар: тонкий удар + сильное поступательное движение вперед.
- подачи справа и слева с высоким подбрасыванием.
- двухшажные передвижения влево, вправо, назад, вперед, разновидности.
- способы передвижения в парах, технико-тактическое взаимодействие в парах.

По итогам третьего года обучения обучающиеся **должны знать:**

- технику безопасности во время занятий;
- правила поведения в общественных местах;
- основы здорового образа жизни;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- олимпийские игры, их зарождение, участие россиян в олимпийских играх современности, олимпийцы Ставропольского края;

Основы техники настольного тенниса:

- подрезка справа, подрезка слева, начальное положение рук, ног,
- туловища, ракетки.

Подачи:

- короткие, длинные, с верхним, нижним боковым вращением;
- прием подач.

Топ-спин справа, топ-спин слева, их отличия.

Одношажный способ передвижения, разновидности, укороченный мяч.

Обучающиеся **должны уметь выполнять:**

- элементы техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева, топ-спин справа, топ-спин слева) и соединений по направлению, темпу, зонам;
- соединение топ-спина и быстрого удара;
- острый удар. Совмещение ускорения с переносом центра тяжести тела;
- топ-спин – удар: тонкий удар + сильное поступательное движение вперед;
- подачи справа и слева с высоким подбрасыванием;
- двухшажные передвижения влево, вправо, назад, вперед, разновидности;
- способы передвижения в парах, технико-тактическое взаимодействие в парах.

Контрольные нормативы для обучающихся

1 год обучения

Техническая подготовка

Хватка ракетки.

Стойка и передвижение у стола.

Набивать мяч любой стороной ракетки – 30 раз.

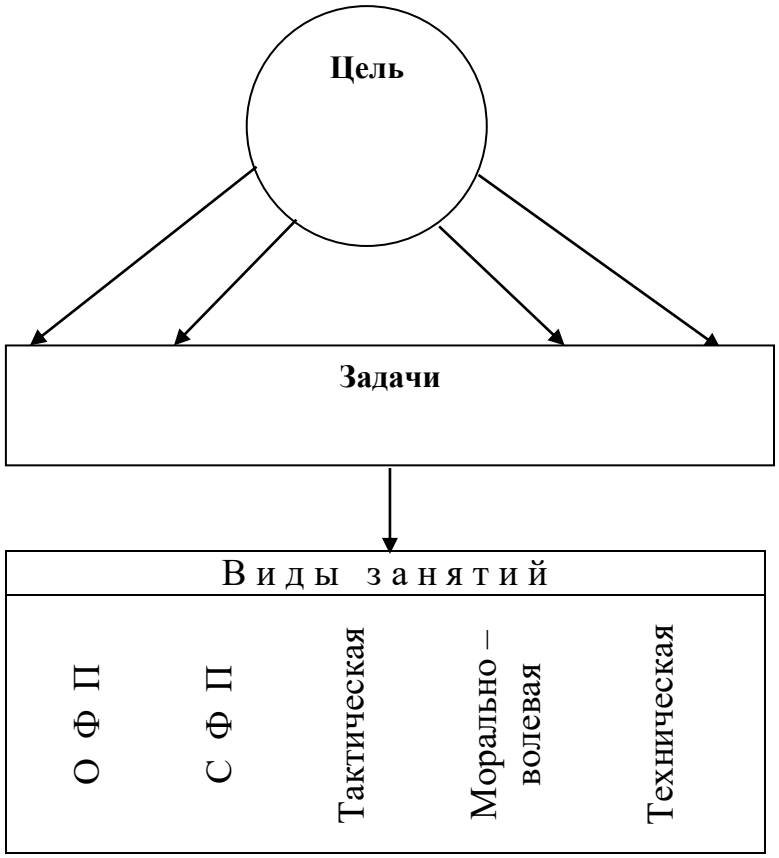
Владеть : а/2 способами подачи ;б/2 способами приема-передачи мяча.

Изучить правила одиночной игры в н/т.
Темп игры за столом – 20 ударов в 1 минуту.
Физическая подготовка
Отжимание – 10 раз.
Подтягивание – 3 раза.
Раскручивание туловища «Вертушка»-15 раз за 1 минуту.
Прыжки в длину с места 145 – 160 см.
2 год обучения
Техническая подготовка
Свободное перемещение у стола.
Владеть:
а/4 способами подачи;
б/4 способами приема-передачи мяча;
в/ударом по «свече».
Темп игры за столом – 30 ударов за 1 минуту.
Уметь играть по правилам – одиночной и парной встреч.
Уметь составлять и заполнять протоколы одиночной игры.
Физическая подготовка
Отжимание – 15 раз.
Подтягивание – 5 раз.
Раскручивание корпуса «Вертушка»- 20 раз за 1 минуту.
Прыжки в длину с места – 160-180 см.
Имитация перемещений в стойке – 30 раз в 1 минуту.
3 год обучения
Техническая подготовка
Владеть:
а) способами подач – 6 видов;
б) способами приема – 6 видов;
в) способами передач – 6 видов.
Темп игры за столом – 50 ударов в минуту.
Знать правила одиночной, парной и смешанной игры в н/т.
Использовать рациональную технику тактику одиночной и парной игры.
Уметь организовать и провести встречу одиночной и парной игры 2 способами.
Физическая подготовка.
Отжимание – 20 раз.
Подтягивание – 7 раз.
Раскручивание корпуса «Вертушка» - 30 раз за 1 минуту.
Прыжки в длину с места – 180-200 см.
Имитация перемещений в стойке – 50 раз за 1 минуту.
Формы занятий и подведения итогов
Основной формой обучения являются занятия , которые проводятся 2-3 раза в неделю.
Контрольные испытания по ОФП и СФП – 1 раз в месяц
Соревнования по настольному теннису :

- -внутри объединения - 1раз в месяца;
- -городские – 3 раза в учебном году.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Структура организации образовательного и воспитательного процесса в объединении настольный теннис



Основные методы учебно-воспитательного процесса	
Игровой. Повторный	Переменный Соревновательный
Формы занятий	
Учебное занятие Учебно-тренировочное Тренировочное Рейтинговые турниры Контрольные испытания по ОФП и СФП, аттестация, соревнования в группах, между группами, городские, краевые	
Форма подведения итогов	
Выполнение контрольных нормативов, аттестация по ОФП,СПФ, технической и теоретической подготовке	

Все части данной структуры неразрывно связаны между собой. Она применяется во всех возрастных группах.

Образовательно-воспитательный процесс в объединении настольного тенниса – это трехгодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и развития в соответствии с индивидуальными

особенностями ребенка, проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля, материально-технического обеспечения.

Организация деятельности в объединении представляет собой регулярные занятия и соревнования, в ходе которых дети овладевают техникой и тактикой игры в настольный теннис, развивают силу и выносливость, быстроту, приобретают моральные и волевые качества, накапливают опыт и специальные знания, повышают свои спортивные возможности.

Процесс обучения игры в настольный теннис состоит из взаимосвязанных и взаимодействующих видов подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической и морально- волевой.

Общая физическая подготовка направлена на повышение работоспособности органов и систем организма, развития силы, быстроты, выносливости, умения координировать движения, увеличения подвижности в су ставах и воспитания других качеств в целях общего физического развития.

Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительных для занимающихся настольным теннисом.

Техническая подготовка – это владение техникой игры в настольный теннис и совершенствование в ней.

Техника игры – это разумно обоснованные целесообразные движения, способствующие достижению результатов.

Техническая подготовка – это процесс формирования системы способов ведения игры или двигательных действий. Она предусматривает умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия.

Поведение ребенка на занятиях, в коллективе, в учебном заведении, отношение к товарищам и многое другое, определяются моральными качествами.

Основные качества волевой деятельности: сила воли, трудолюбие, настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, воля к победе и т.д.

Во время занятий настольным теннисом используются методы:

- игровой – выполнение упражнений в виде игры (ОФП, СФП, н/т, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты).
- повторный – повторное выполнение задания в различных условиях. Основное назначение:

повышение скоростно-силовой работы;

воспитание специальной выносливости;

поддержание техники игры в н/т и совершенствование в ней;

- переменный – чередование работы (способы игры в настольном теннисе).
- соревновательный – игра в н/т с возможно высоким результатом;

Назначение: повышение технической, тактической, физической и психологической подготовки;
-итог систематических занятий.

Дистанционное обучение с использованием методов и форм дистанционного обучения, которые создают основу для определения моделей и систем дистанционного обучения**:**

- видеолекции (off-line и On-line – видеолекция), мультимедиа-лекции. - интерактивные компьютерные видеолекции с синхронной демонстрацией слайдов (интерактивные видеолекции с синхронными слайдами);
- семинары с использованием on-line технологий – Chat, Audio Conferencing, Internet Video Conferencing;
- off-line консультации проводятся с помощью электронной почты или в режиме телеконференции и составляют около половины времени, отводимого учебным планом на консультации;
- on-line консультации проводятся с помощью программы mirk; составляют более одной трети всего консультационного времени по учебному плану.

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия проводятся в приспособленном для спортзала помещении, 4 теннисных стола. Имеются ракетки и мячи в небольшом количестве, тренажеры, мелкий спортивный инвентарь, гимнастическая стенка.

СПИСОК ОБРАЗОВАТЕЛЬНО - ИНФОРНМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
4. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" //Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
7. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Команов В.В., Вартанян М.М. Тренировочный процесс в настольном теннисе; изд, Советский спорт,-2012г.;
2. Команов В.В., Вартанян М.М. Настольный теннис глазами тренера; изд, Мир книги; Москва-2012г.;
3. Гнатюк М.П.. Неизвестная планета. Изд. М.; Триумф, 2014г.;
4. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.; изд, Спорт-2015г.;
5. Серова Л.К.. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе, 2016г.;
6. Команов В.В.. Резервы тренерского мастерства; изд, Спорт/человек. 2010г.;
7. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие.; изд,Москва. 2017г.;
8. Кобяков Ю.П. Основы здорового образа жизни.2014г.;
9. Мизин А.Н., Барчуков Г.В. Физическая культура. Настольный теннис. 2015г.;
10. Мазаев К.М., Александров А.В., Кизилов А.В., Петров В.М.. Правила соревнований. Министерство спорта Российской Федерации; 2015г.;
11. Зайцева Л.С., Климович Л.С. 100 уроков тенниса - м. АСТ.ВКТ,Астрель, 2013г.

Литература, рекомендованная для детей и родителей:

1. О.Л. Шаповалов. Настольный теннис для начинающих.;изд,- Вече-2002г.;
2. В.В. Команов, Г.В. Барчуков. Начальная подготовка в настольном теннисе.2017г.;
3. С.Д. Шпрах. Настольный теннис. «У меня секретов нет…»М.,ФиС2008г.;
4. Л.В. Былеева. Подвижные игры,М.,ФиС2000г.;
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис:Школа игры.- Изд-во: «Талка», 2001г.;
6. А.Н. Амелин,В.А. Пашинин. Настольный теннис:(Азбука спорта).- М.,ФиС,2007г.;
7. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис:6+12,-М.,ФиС,2005г.

Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы:

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований - http://www.rttf.ru/
2. Фонд ветеранов настольного тенниса России - http://fvnt.ru/
3. Европейская федерация настольного тенниса - http://www.ettu.org/
4. Федерация настольного тенниса России - http://ttfr.ru/
5. Европейская федерация настольного тенниса - http://www.ettu.org/

Кадровое обеспечение программы

Программа «Настольный теннис» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.