

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МАТВЕЕВО-КУРГАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
протокол № 1__
от «_17_» _августа_ 2023 г



Дополнительная общеразвивающая программа

«АЗБУКА НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА»

для детей в возрасте 6-18 лет
срок реализации до 2 лет

Составители:

Ким Н.И., зам. директора по УВР
МБУ ДО Матвеево-Курганской СШ
Дребезова Е.М., методист МБУ ДО
Матвеево-Курганской СШ
Бондаренко Ю.В., тренер-преподаватель
МБУ ДО Матвеево-Курганской СШ

п. Матвеев Курган.

2023

Содержание.

Пояснительная записка.....	3
1. Нормативная часть.....	6
1.1. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.....	6
1.2. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.....	6
1.3. Контрольно-переводные нормативы по ОФП.....	7
2. Программный материал.....	8
2.1. Теоретическая подготовка.....	8
2.2. Практическая подготовка.....	9
2.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).....	9
2.2.2. Техничко-тактическая подготовка.....	9
3. Методические рекомендации.....	10
4. Воспитательная работа.....	13
5. Список используемой литературы.....	15
Приложение 1. Ресурсное обеспечение программы.....	16
Приложение 2. Инструкция по технике безопасности для учащихся на занятиях по настольному теннису.....	17

Пояснительная записка.

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на отделении настольного тенниса МБУ ДО Матвеево-Курганской СШ в группах спортивно-оздоровительного этапа.

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации;
- Устав МБУ ДО Матвеево-Курганской СШ.

Данная программа составлена на основании:

- примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Настольного тенниса», Москва 2007 г.,

Программа предназначена для детей и подростков от 6 до 18 лет. Срок реализации программы - до 2 лет.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники настольного тенниса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий настольным теннисом для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду настольный теннис.

Цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий настольным теннисом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- обучение основам техники настольного тенниса, развитие двигательных и координационных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальными основами настольного тенниса, как вида спорта, а так же реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки.

Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, учащиеся должны

знать:

1. основные понятия, термины настольного тенниса,
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
3. историю развития настольного тенниса,
4. правила соревнований в избранном виде спорта
5. знать значение жестов в настольном теннисе.

уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня,
4. владеть техникой выполнения ударов, предусмотренные программой

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности учащихся проводятся в играх. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия настольным теннисом на следующем этапе подготовки.

Настоящая программа состоит из трех частей:

Первая часть – нормативная, определяет возрастной диапазон зачисления детей в спортивно-оздоровительные группы отделения настольного тенниса, численный состав занимающихся, режим работы и объем нагрузки по видам подготовки.

Вторая часть — программный материал, который содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным видам подготовки и годам обучения.

Третья часть – методическая, которая включает рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, проведению контрольно-переводных испытаний с целью определения уровня общей физической подготовленности, по организации педагогического контроля и воспитательной работы,

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети с 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься настольным теннисом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта настольный теннис.

1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 52 недели.

Годовой учебный план

Содержание занятий Год обучения	Спортивно-оздоровительный этап	
	1 год	2 год
Количество учебных недель	52	52
Общее количество часов в год из них:	312	312
Теоретическая подготовка	14	14
Практическая подготовка	298	298
- Общая физическая подготовка	158	158
- Техничко-тактическая подготовка	140	140

Каждый тренер-преподаватель разрабатывает учебный план-график на учебный год и вносит его в соответствующие графы журнала учета работы учебных групп или при отсутствии таких разделов в журнале оформляет в виде таблицы и после утверждения директором прикладывает их к журналу.

В каждом из последующих годов обучения в учебном плане уменьшается количество часов на ОФП и СФП и растет количество часов, отведенных на техническую и тактическую подготовку, учебные игры, также из года в год увеличивается объём и интенсивность физической нагрузки.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часа.

Режим тренировочной работы.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Минимальная наполняемость группы (чел)
1-й год	6	Не менее 3	312	18
2-й год	6	Не менее 3	312	18

Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	Участие в соревнованиях
1 год	6	-	-
2 год	7	+	1-2 соревнования

- положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

1.3 КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие примерные упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы		
		6-7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	+
Выносливость	Бег 500 метров	+	+	+
	Бег 1000 метров			
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	-	Не менее 20 раз
	Подтягивания	-	+	Не менее 3 раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°)	+	+	Не менее 10 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 150 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	Не менее 5 см

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения

тестов для детей 9 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки по настольному теннису и зачисления в группу начальной подготовки.

2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

2.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего теннисиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих теннисистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по настольному теннису.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Примерный план теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание	Кол-во часов	
			1 г	2 г
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	2	1
2	История настольного тенниса	История развития настольного тенниса в древнем мире. История развития настольного тенниса в России и за рубежом. Выдающиеся теннисисты прошлого и настоящего.	4	4

3	Места занятия настольным теннисом. Оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по настольному теннису. Жесты в настольном теннисе.	4	4
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	4	5

2.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

- **Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- **Упражнения для комплексного развития качеств.**

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. **Общеразвивающие упражнения**

- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- **Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- **Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- **Упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- **Подвижные игры и эстафеты.**

2.2.2 Техничко-тактическая подготовка

Тематический план занятий с теннисистами-новичками.

Базовая техника.

- 1. Хватка ракетки.** Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.
- 2. Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:
 - броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
 - 1* различные виды жонглирования мячом, подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
 - 2* различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- 3. Овладение базовой техникой с работой ног.** После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:
 - 3* разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- 3. Овладение техникой ударов по мячу на столе.** После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:
 - упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Организация тренировочного процесса

Тренировочные занятия проводятся в течении всего календарного года, включая каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и

теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

4. Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

1. Бег на 30, 500, 1000 метров

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. Упражнение на гибкость

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

6. Поднимание ног на шведской стенке

Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

7. Толчок ядра (4 кг). Выполняется с места от ограничительной линии Ядро должно касаться или быть зафиксировано у шеи или подбородка, и кисть руки не должна опускаться ниже этого положения во время толкания. Ядро не должно отводиться за линию плеч.

Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней ограничительной линии до точки падения снаряда. Выполняется 2 попытки каждой рукой, засчитываются лучшие результаты.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать

спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. Байгулов А.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979 г.
3. Матицын О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: "Теория и практика физической культуры", 2001 года.
4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 1990 г.
5. Настольный теннис. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 г.
6. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
7. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
8. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000.

Ресурсное обеспечение программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Занятия настольным теннисом проводятся в спортивном зале.
Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

1. Теннисные столы,
2. Ракетки для настольного тенниса,
3. Мячики для настольного тенниса,
4. Скакалки,
5. Сетка для теннисного стола,
6. Секундомер,
7. Набивные мячи,
8. Гимнастическая стенка,
9. Гимнастическая скамейка.

2. Кадровое обеспечение.

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие тренировочный процесс должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

Инструкция по технике безопасности для учащихся на занятиях по настольному теннису.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
 - при неисправных ракетках
 - при игре на слабо укрепленном столе
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.