

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Веселовский центр творчества

Принято решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от
29.08.2023г.



Утверждаю:
Директор МБУ ДО
Веселовский ЦТ

_____ Г.А. Лямкина

Приказ №173 от 01.09.2023г.

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол №1 от
28.08.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

Возраст учащихся: 6-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Москаленко М.В..
педагог ДО

п. Весёлый
2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Направленность программы и направление деятельности.....	4
3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.....	4
4. Отличительная особенность данной программы.....	5
5. Характеристика возрастных особенностей.....	5
6. Новизна программы и ее отличие	6
7. Методы и формы обучения. Ожидаемый результат.....	7
8. Учебный план. Учебно-тематический план.....	9
9. Содержание программы 2 год обучения.....	11
10. Календарно- тематический план занятий второго года обучения (144 часа).....	13
11. Теория. Темы к практическим занятиям.....	32
12. Педагогический и врачебный контроль.....	36
13. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	38
14. Восстановительные средства и мероприятия.....	39
15. Инструкторско судейская практика.....	41
16. Программный материал для практических занятий	42
17. Контрольные нормативы.....	44
18. Оборудование и спортивный инвентарь.....	46
19. Техника безопасности	46
20. Список литературы.....	48

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года, опубликовано в «Российской газете» 31 декабря 2012 г., вступил в силу: 1 сентября 2013 г.);
- Областным Законом Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9.08.2010 «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Уставом и локальными актами МБУ ДО Веселовский ЦТ.

Направленность программы и направление деятельности

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на 3 года обучения, относится к физкультурно – спортивной направленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

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

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

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

Результаты диагностики детей к началу занятий настольным теннисом показали:

- слабое развитие суставно-мышечного аппарата имеют 70-80% детей,
- отсутствие концентрации внимания – у 80-90%,
- нарушение координации движений – у 70-80%,
- недостаточную гибкость и пластичность – у 50-60%,
- наличие физических недостатков: косолапость – у 50%, сутулость – у 70%, плоскостопие – у 50

Отличительная особенность данной программы

обучения детей настольному теннису состоит в том, что она разработана специально для системы дополнительного образования и учитывает требования Минобрнауки России к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ.

Характеристика возрастных особенностей

Учащиеся 7-11 лет обладают низкими показателями мышечной силы. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям. У детей младшего школьного возраста способность к быстрому перемещению в пространстве развита слабо. Средняя скорость бега заметно повышается только к 10 годам. Наибольшие его величины прироста отмечаются в 13-14 лет. Широкое применение в этом возрасте находят прыжковые, акробатические, динамические упражнения на гимнастических снарядах. Основным средством воспитания общей выносливости в младшем школьном возрасте с успехом используется медленный бег, так как к 10-летнего возраста у детей повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы (повторный бег на короткие дистанции), а также малоинтенсивной работы (медленный бег) в течение сравнительно продолжительного времени. У младших школьников имеются все предпосылки к тому, чтобы приобрести также качества, как гибкость и ловкость. Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдается в возрасте от 8 до 10 лет. У мальчиков 13-14 лет активная гибкость достигает максимальных величин. Возраст от 7 до 13 лет характеризуется высокими темпами развития ловкости движений. На занятиях дети разучивают и выполняют специальные упражнения для эффективного развития этих качеств, необходимых для успешной игры в настольный теннис.

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

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Адресат программы.

Возраст учащихся в реализации программы. От 6 до 18 лет.

Основной контингент объединения младшие школьники и подростки.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 15 человек. При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья. Группы могут формироваться по возрастному признаку.

Дети могут приниматься на второй и третий год обучения на основании дополнительных вступительных испытаний в форме выявления практических навыков и умений игры в настольный теннис.

Для детей, успешно прошедших всю программу и желающих продолжить обучение могут разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты.

Объем программы.

Программа рассчитана на 3 год обучения.

2-й год обучения - 144 часов в год

Режим занятий.

2-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Ожидаемые результаты:

К концу второго года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 2-го года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

Контроль за результативность образовательного процесса

В процессе обучения проводятся разные виды контроля за результативность усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого учащегося, часто применяется такой прием, как запись занятия на видеокамеру с последующим просмотром вместе с учащимися с анализом игры и выполняемых движений.

Периодический контроль проводится в виде соревнований по настольному теннису в объединении перед зимними и весенними каникулами.

Итоговый контроль проводится в середине мая ко Дню спорта в виде итогового турнира по настольному теннису.

Критерии оценки результативности обучения.

О достижении результатов следует судить:

- по оценке результатов учащегося, проявленных на занятиях и на соревнованиях;
- по повышению его уровня общей и физической культуры.

Порядок внесения изменений в программу .

В процессе реализации образовательной программы может возникнуть необходимость ее изменения по таким принципиально значимым основаниям, как: цели, задачи, ожидаемые результаты, содержание программы, организация образовательного процесса, критерии оценки образовательных результатов. С целью повышения эффективности учебно-воспитательной работы в детском объединении, решение о внесении изменений в программу в ходе ее реализации может быть принято:

- по результатам контроля эффективности образовательного процесса;
- при появлении условий, из-за которых могут возникнуть проблемы в реализации образовательного процесса, влияющие на расхождение между целями и результатами образования;
- в зависимости от изменений, происшедших в детском объединении (предметно-развивающая среда, качественный состав воспитанников и материально-технические условия).

Учебный план

№	Наименование учебного модуля	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Учебный модуль первого года обучения	144	47	97	Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов

Учебно- тематический план

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	15	15	30
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
1.2	Правила распорядка.	2	-	2
2.1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	2	2	4
2.2	Техника передвижений у стола, координация.	2	4	6
2.3	Точность попадания, техника.	2	2	4
2.4	Атака, контратака.	2	4	6
2.5	Подача мяча	2	2	4
2.6	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
3.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	11	17	28
3.1	Удар справа, удар слева.	2	2	4
3.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	2	2	4

3.3	Тактические приёмы и комбинации.	2	4	6
3.4	Возврат мяча срезка слева влево.	2	4	6
3.5	Теоретические примеры.	2	4	6
3.6.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
4.	Индивидуальная подготовка.	6	10	16
4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	3	4
4.2	Индивидуальный разбор упражнений.	4	6	10
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
5.	Игры на счёт.	5	27	32
5.1	Правила игры (теория).	4	-	4
5.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	26	26
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
6.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	6	10	16
6.1	Имитация ударов на столе.	2	2	4
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.	2	4	6
6.3	Совершенствование подач и их приёма.	1	3	4
6.4.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
7.	Контроль нормативов физического развития.	3	17	20
7.1	Сдача нормативов.	1	1	2
7.2	Тесты игровые.	1	1	2
7.3	Индивидуальная работа.	0	14	14
7.4	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2

9.	Промежуточная аттестация	1	1	2
	ИТОГО:	47	97	144

Содержание программы 2 год обучения.

1. Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

2. Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Восемь принципов выполнения удара. Игра различными ударами без потери мячи.

Практический компонент:

Стойка. Координация у стола. Перемещение у стола. Точность попадания, техника.

3. Игровая подготовка

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

4. Упражнения по элементам. Тренинг.

Теоретический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

Практический компонент:

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. Комбинированные серии ударов.

5. Индивидуальная работа

Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса. Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

**Календарно - тематический план.
занятий второго года обучения (144 часа)**

№ занятия	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий. Примечание.	Форма контроля
1		Сбор группы. Беседы с родителями и детьми. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Нормы поведения в детском клубе. Требования педагога к занимающимся. Необходимое снаряжение и спортивная форма.	2,0	Занятие 1 – является вводным и в общее количество часов по программе не включено, проводится совместно с родителями.	Текущий, групповой
2		Физическая культура и спорт в РФ, области, городе, в т.ч.	0,5		Текущий, групповой
		- выступления отечественных и областных спортсменов на соревнованиях разного уровня.	0,5		
		Подача, в т.ч.	0,5	Цель: вспомнить подачи.	Текущий, групповой
		- с верхним вращением	0,5		
		Накат, в т.ч.	1,0	Цель: вспомнить игровую стойку и хватку при игре накатом. Вспомнить основы удара.	Текущий, групповой
		- накат справа по диагонали.	0,5		
- накат слева по диагонали.	0,5				
3		Валеология. Безопасность поведения – залог сохранения здоровья. Поведение дома и в школе.	0,5	Цель: вспомнить правила поведения дома и в школе.	Текущий, групповой
		Прием подач, в т.ч.	0,5	Цель: вспомнить прием подач пассивно.	Текущий, групповой
	- подставкой		0,5		
	Накат, в т.ч.		1,0	Цель: вспомнить игровую стойку и хватку при игре накатом. Вспомнить основы	Текущий, групповой
	- накат справа по диагонали.		0,5		
	- накат слева по диагонали.	0,5			

№ занятия	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий. Примечание.	Форма контроля
				удара.	
4		Валеология. Безопасность поведения – залог сохранения здоровья. Безопасность поведения на улице и в общественных местах.	1,0		Текущий, групповой
		Накат, в т.ч.	1,0		Текущий, групповой
		- игра «треугольник» накатом	0,5	Цель: вспомнить перемещение при игре накатом влево и вправо, при комбинированной игре накатом по всему столу	
		- игра «восьмерка» накатом	0,5		
5		Валеология. Опасность вредных привычек. Наркомания, токсикомания и курение	1,0	Цель: объяснить опасность вредных привычек для здоровья детей.	Текущий, групповой
		Прием подачи, в т.ч.	0,5	Цель: научить атаковать с подачи накатом.	Текущий, групповой
		- атакующим ударом	0,5		
		Накат, в т.ч.	0,5	Цель: вспомнить накат по прямой.	Текущий, групповой
	- накат по прямой	0,5			
6		Валеология. Безопасность поведения – залог сохранения здоровья. Поведение дома и в школе.	0,5	Цель: напомнить правила поведения дома и в школе.	Текущий, групповой
		Срезка (кач), в т.ч.	1,5	Цель: научить безошибочно возвращать мячи с нижним вращением.	Текущий, групповой
		- срезка (кач) справа по диагонали	0,5		
		- срезка (кач) слева по диагонали	0,5		
	- срезка (кач) по прямой	0,5			
7		Контроль нормативов физического развития.	2,0	Цель: оценить улучшение или ухудшение	Текущий, групповой

№ занятия	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий. Примечание.	Форма контроля
				физических показателей воспитанников по нормам программы дополнительного образования (приложение 2)	
8		Валеология. Опасность вредных привычек. Алкоголизм.	1,0	Цель: объяснить вредность алкоголизма для здоровья, общественную опасность и неприязнь окружающих к пьющему человеку.	Текущий, групповой
		Срезка (кач), в т.ч.	1,0	Цель: вспомнить навыки игры срезкой (качем).	Текущий, групповой
		- срезка (кач) справа по диагонали.	0,5		
		- срезка (кач) слева по диагонали.	0,5		
9		Индивидуальная подготовка	2,0	Цель: восполнения в пробелах знаний по ранее изученным темам. Коррекция техники игры воспитанников.	Текущий, групповой
10		Срезка (кач), в т.ч.	2,0	Цель: научить играть срезкой (качем) комбинированно слева и справа. Научить перемещаться у стола при ударе срезкой (качем) посредством игры «один против всех».	Текущий, групповой
		- срезка (кач) по прямой.	0,5		
		- игра «треугольник» срезкой (качем).	0,5		
		- игра «восьмерка» срезкой (качем).	0,5		
		- игра «один против всех».	0,5		
11		Подача, в т.ч.	0,5	Цель: научить грамотно подавать	Текущий, групповой

№ занятия	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий. Примечание.	Форма контроля
		- подача с нижним вращением	0,5	срезкой (качем) справа и слева, принимать в разных вариациях.	
		Срезка (кач), в т.ч.	1,5	Цель: научить играть срезкой (качем)	Текущий, групповой
		- срезка (кач) по прямой.	0,5	комбинированно слева и справа. Научить перемещаться у стола при ударе срезкой (качем) посредством игры «крутиловка».	
		- игра «восьмерка» срезкой (качем).	0,5		
		- игра «крутиловка» срезкой (качем).	0,5		
12		Психологическая подготовка, в т.ч	0,5	Цель: научить психологической устойчивости во время длительного розыгрыша очка.	Текущий, групповой
		- настрой на розыгрыш очка.	0,5	Научить настраиваться на завершение розыгрыша сильным накатом.	
		Накат, в т.ч.	1,5	Цель: совершенствование техники игры накатом.	Текущий, групповой
		- накат по прямой.	0,5		
		- игра «треугольник» накатом	0,5		
		- игра «восьмерка» накатом	0,5		
	13		Разминка перед занятием, в т.ч.	0,5	Цель: научить разминке перед занятием и встречей.
- разминка перед занятием.			0,25		
- разминка перед конкретной встречей.			0,25		
		Срезка (кач), в т.ч.	0,5	Цель: научить атаковать при игре	Текущий, групповой

№ занятия	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий. Примечание.	Форма контроля	
		- срезка (кач) справа по диагонали.	0,5	с срезки (кача) справа.	Текущий, групповой	
		Атака, в т.ч.	1,0			
		- атакующий удар накатом с срезки (кача) справа.	1,0			
14		Правила игры, соревнования, их организация, судейская практика, в т.ч.	0,5	Цель: изучение расписания игр в группах и сетках на соревнованиях.	Текущий, групповой	
		- расписание игр.	0,5			
		Срезка (кач), в т.ч.	0,5	Цель: научить атаковать при игре с срезки (кача) слева.	Текущий, групповой	
		- срезка (кач) слева по диагонали.	0,5			
		Атака, в т.ч.	1,0			Текущий, групповой
		- атакующий удар накатом с срезки (кача) слева.	1,0			
	15		Накат, в т.ч.	2,0	Цель: добиться игры накатом по всему столу и готовности в любой момент завершить атаку.	Текущий, групповой
- накат справа по диагонали.			0,5			
- накат слева по диагонали.			0,5			
- подача слева и справа с завершением атак ударом слева и справа.			0,5			
- совершенствование техники и тактики игры накатом.			0,5			
16		Срезка (кач). Атака, в т.ч.	2,0	Цель: научить держать мяч на столе с нижним вращением, грамотно переходить от защиты в атаку.	Текущий, групповой	
		- игра «треугольник» срезкой (качем) с 2-х углов.	1,0			
		- атакующий удар с срезки (кача) слева и справа.	0,5			
		- совершенствование техники и тактики игры срезкой (качем).	0,5			

№ занятия	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий. Примечание.	Форма контроля
17		Срезка (кач). Атака, в т.ч.	2,0	Цель: научить обеспечивать безошибочную атаку со срезки (кача) сильно и слабо закрученного мяча, ударом из 1 и 2 зоны.	Текущий, групповой
		- срезка (кач) справа по диагонали.	0,5		
		- срезка (кач) слева по диагонали.	0,5		
		- атака с срезки (кача) слева и справа по диагонали и по прямой.	1,0		
18		Подрезка, в т.ч.	2,0	Цель: научить защищаться и принимать подачи подрезкой справа и слева, атаковать ударом с верхним вращением по подрезке.	Текущий, групповой
		- подрезка справа по диагонали.	0,5		
		- подрезка слева по диагонали.	0,5		
		- атакующий удар с подрезки (кача) справа и слева.	1,0		
19		Накат. Игры, в т.ч.	2,0	Цель: закрепить навык сильного завершающего удара слева и справа в заданную зону стола.	Текущий, групповой
		- игра «треугольник» накатом с 2-х и 1 угла.	0,5		
		- игра «восьмерка» накатом.	0,5		
		- игра «попади в цель» - удар накатом справа и слева по кубикам в комбинации.	1,0		
20		Психологическая подготовка, в т.ч.	0,5	Цель: научить настраиваться на подачу в разные моменты игры, исходя из технического и психологического состояния соперника.	Текущий, групповой
		- настрой на подачу.	0,5		
		Подача, в т.ч.	1,5	Цель: научить основным видам подач и приобрести навыки собственной неповторимой подачи.	Текущий, групповой
		- подача с верхним вращением.	0,5		
		- подача с боковым вращением.	0,5		
		- подача индивидуальная.	0,5		

№ занятия	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий. Примечание.	Форма контроля
21		Правила игры, судейство, пары, в т.ч.	1,0	Цель: объяснить олимпийскую и двухминусную систему соревнований на разное количество спортсменов.	Текущий, групповой
		- олимпийская система соревнований.	1,0		
		Накат. Контрудар, в т.ч.	1,0	Цель: изучить контрудар справа.	Текущий, групповой
		- накат справа по диагонали.	0,5		
		- контрудар справа.	0,5		
22		Накат. Контрудар, в т.ч.	2,0	Цель: научить контратаковать слева, перехватывать инициативу в быстрой игре с верхним вращением.	Текущий, групповой
		- накат слева по диагонали.	0,5		
		- накат слева по прямой.	0,5		
		- контрудар слева по диагонали.	0,5		
		- контрудар слева по прямой	0,5		
23		Разминка перед занятием, в т.ч.	0,5	Цель: объяснить разницу между разминкой перед тренировкой и игрой.	Текущий, групповой
		- разминка перед тренировкой.	0,25		
		- разминка перед конкретной встречей.	0,25		Текущий, групповой
		Топ-спин справа, в т.ч.	1,5	Цель: научить новому приему топ-спин справа.	Текущий, групповой
		- топ-спин справа с наката по диагонали.	1,0		
		- топ-спин справа со срезки (кача).	0,5		
24		Методика самостоятельного обучения.	0,5	Цель: научить детей самостоятельно получать знания по навыкам старших товарищей или с помощью литературы и	Текущий, групповой

№ занятия	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий. Примечание.	Форма контроля
				видео.	
		Топ-спин. Прием топ-спина, в т.ч.	1,5	Цель: научить «кидать» топ-спин и принимать его подставками и накатом.	Текущий, групповой
		- топ-спин справа по прямой.	0,5		
		- прием топ-спина подставкой.	0,5		
		- прием топ-спина накатом.	0,5		
25		Городские соревнования	2,0	Цель: разбор ошибок, допущенных на соревнованиях, их исправление. Объяснение преимуществ того или иного спортсмена. Описание игр. психологический настрой на соревнованиях.	Текущий, групповой
26		Индивидуальная работа	2,0		Текущий, групповой
		Подача, в т.ч.	0,5	Цель: научить грамотно подавать срезкой (качем) справа и слева.	Текущий, групповой
		- подача с нижним вращением.	0,5		
		Срезка (кач). Прием подачи, в т.ч.	1,5	Цель: приобретение навыков начала атаки сразу с подачи соперника. Атака против мячей, имеющих нижнее вращение.	Текущий, групповой
		- прием подачи с нижним вращением атакующим ударом.	0,5		
		- срезка (кач) по прямой.	0,5		
		- атакующий удар со срезки (кача) справа.	0,25		
		- атакующий удар со срезки (кача) слева.	0,25		
27					
		Психологическая подготовка. Анализ игры, в т.ч.	0,5	Цель: научить самостоятельно оценивать свою игру и игру соперника. В	Текущий, групповой
		- анализ ситуации во время встречи,	0,5		
28					

№ занятия	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий. Примечание.	Форма контроля
		применение нужной тактики.		нужный момент иметь поменять тактику.	
		Подрезка, в т.ч.	1,5	Цель: научить играть в защите, возвращать мячи с сильным нижним вращением.	Текущий, групповой
		- подрезка справа.	0,5		
		- подрезка слева.	0,5		
		- игра «один против всех» срезкой (качем).	0,5		
29		Индивидуальная работа.	2,0	Цель: изучение применения специальных психологических приемов в ключевой момент игры. Крик, возмущение, пауза во встрече, апелляция к судье, консультация с тренером.	Текущий, групповой
		Разминка перед занятием, в т.ч.	0,5		Текущий, групповой
		- силовая подготовка.	0,5		
30		Накат, в т.ч.	1,5	Цель: проверить готовность спортсменов к соревнованиям. Совершенствование контрудара с наката как приема перехвата инициативы в игре.	Текущий, групповой
		- накат по прямой	0,5		
		- контрудар справа.	0,5		
		- совершенствование техники и тактики игры накатам.	0,5		
31		Участие в соревнованиях, в т.ч.	2,0	Цель: повышение уровня игры детей до 12 лет.	Текущий, групповой
		- межклубные соревнования.	2,0		
32		Прием подачи, в т.ч.	1,0	Цель: научить	Текущий,

№ занятия	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий. Примечание.	Форма контроля	
				принимать подачи с верхним вращением подрезкой.	групповой	
		- прием подачи подрезкой.	1,0			
		Срезка (кач), в т.ч.	1,0	Цель: научить принимать подачи подрезкой и продолжать срезками (качем) дальнейшую игру.	Текущий, групповой	
		- игра «треугольник» срезкой (качем).	0,5			
		- совершенствование техники и тактики игры срезкой (качем).	0,5			
33		Товарищеские встречи. Товарищеская встреча по настольному теннису.	2,0	Цель : повысить опыт игры занимающихся, наладить дружеские связи между игроками разных клубов, приобрести опыт командной игры.	Текущий, групповой	
34		Разминка перед занятием, в т.ч.	0,5	Цель: напомнить о правильной разминке перед занятием.	Текущий, групповой	
		- разминка перед тренировкой.	0,5			
			Правила игры, в т.ч.	1,0	Цель: объяснить обязанности судей, требования к ним. Напомнить правила парных игр, особенности игры в паре.	Текущий, групповой
			- судейская практика.	0,5		
			- парные игры правила игры.	0,5		
			Накат, в т.ч.	0,5	Цель: совершенствование техники игры накатом.	Текущий, групповой
- свободная игра накатом.			0,5			
35		Валеология. Безопасность поведения на улице и в общественных местах.	0,5	Цель: напомнить о безопасности поведения на улице и в общественных местах.	Текущий, групповой	
		Накат, в т.ч.	1,5			Цель: научить

№ занятия	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий. Примечание.	Форма контроля
				завершать комбинацию после подачи накатом сильным ударом.	групповой
		- накат справа по прямой.	0,25		
		- накат слева по прямой.	0,25		
		- подача накатом справа с завершающим ударом.	0,5		
		- подача накатом слева с завершающим ударом.	0,5		Текущий, групповой
36		Удар по свече, в т.ч.	2,0	Цель: изучить разные методы удара по свече, изучить их преимущества и недостатки, когда и где лучше использовать. Побороть боязнь промаха при ударе по свече.	Текущий, групповой
		- удар по свече без вращения.	0,3		
		- удар по вращающейся свече.	0,3		
		- удар по падающему мячу после отскока от стола.	0,3		
		- удар по восходящему мячу после отскока от стола.	0,3		
		- удар без вращения по свече.	0,3		
		- удар с вращением по свече.	0,3		
		- удар подрезкой по свече.	0,2		
37		Накат, в т.ч.	1,0	Цель: приучить занимающихся к быстрому темпу игры накатом по всему столу.	Текущий, групповой
		- игра «восьмерка» накатом.	0,5		
		- совершенствование техники и тактики игры накатом.	0,5		
		Прием топ-спина, в т.ч.	1,0	Цель: научить принимать топ-спины разными способами, подготовить к возможности при игре накатом использовать топ-спин.	Текущий, групповой
		- прием топ-спина подставкой.	0,5		
		- прием топ-спина накатом.	0,5		

№ занятия	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий. Примечание.	Форма контроля
38		Физическая культура и спорт в РФ, в т.ч.	0,5	Цель: дать представление о спорте, и в частности о настольном теннисе в России.	Текущий, групповой
		- достижения спортсменов России на международных турнирах по настольному теннису и другим видам спорта.	0,5		
		Подача, в т.ч.	1,0	Цель: научить сложной индивидуальной подаче, используя все приобретенные ранее навыки.	Текущий, групповой
		- с боковым вращением как срезкой (качем), так и накатом.	0,5		
		- индивидуальная подача.	0,5		
		Прием подачи, в т.ч.	0,5		Цель: показать пассивный прием подачи и его отличие от активного.
	- прием подачи подставкой.	0,5			
39		Правила игры, соревнования, в т.ч.	0,5	Цель: научить игре в паре двух нападающих игроков.	Текущий, групповой
		- парные игры, правила перемещения у стола при совместной игре двух атакующих игроков.	0,5		
		Топ-спин, в т.ч.	1,5	Цель: изучение и совершенствование технического приема топ-спин.	Текущий, групповой
		- топ-спин справа по прямой.	0,5		
		- топ-спин справа по диагонали.	0,5		
		- прием топ-спина подставкой.	0,5		
40		Участие в соревнованиях. Межклубные соревнования.	2,0	Цель: получение опыта парных игр, знакомство с игрой соперников.	Текущий, групповой
41		Разминка перед занятием	0,5	Цель: вспомнить разминку, ввести новые упражнения в связи с повышением нагрузки.	Текущий, групповой
		- правила разминки перед тренировкой	0,5		

№ занятия	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий. Примечание.	Форма контроля	
		Топ-спин, в т.ч.	0,5	Цель: изучение и совершенствование выполнения и приема удара топ-спин.	Текущий, групповой	
		- топ-спин справа по прямой.	0,5			
		Прием топ-спина, в т.ч.	1,0			
		- прием топ-спина подставкой.	0,5			
		- прием топ-спина накатом.	0,5			
42		Методика обучения, в т.ч.	1,0	Цель: объяснить методику, обучить базовым элементам игры	Текущий, групповой	
		- методика обучения базовым элементам игры в настольный теннис: правила, стойки у стола, хватка ракетки, плоский удар, набивание мяча.	1,0			
			Игры, в т.ч.	0,5	Цель: с помощью игры добиться перемещения у стола и работы ног. А затем применить эти навыки при выполнении топ-спина справа.	Текущий, групповой
			- игра «крутиловка».	0,5		
			Топ-спин, в т.ч.	0,5		
			- топ-спин справа по прямой.	0,5		
43		Психологическая подготовка, в.ч.	1,0	Цель: научить оценивать игру соперника и свою. От этого настраиваться на дальнейший розыгрыш очка.	Текущий, групповой	
		- оценка игровой ситуации.	0,5			
		- настрой на розыгрыш очка.	0,5			
			Контрудар, в т.ч.	1,0	Цель: научить не бояться выполнять контрудар справа и слева для перехвата инициативы в игре.	Текущий, групповой
			- контрудар справа.	0,5		
			- контрудар слева.	0,5		
44		Правила игры, соревнования, их организация, судейская практика, в т.ч.	1,0	Цель: подготовить ребят к самостоятельному участию в	Текущий, групповой	
		- судейская практика.	0,5			

№ занятия	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий. Примечание.	Форма контроля
		- расписание игр.	0,5	турнирах, научить разбираться с судейской документацией.	
		Накат, в т.ч.	1,0	Цель: совершенствование игры накатом.	Текущий, групповой
		- игра «треугольник» накатом.	0,5		
		- игра «восьмерка» накатом..	0,5		
45		Разминка, в т.ч.	0,5	Цель: вспомнить как самостоятельно разминаться перед тренировкой.	Текущий, групповой
		- разминка перед тренировкой.	0,5		
		Срезка (кач), атака со срезки (кача), в т.ч.	1,5	Цель: совершенствование навыков игры срезкой (качем) и атака со срезки (кача).	Текущий, групповой
		- атакующий удар со срезки (кача) справа.	0,5		
		- атакующий удар со срезки (кача) слева.	0,5		
- совершенствование техники и тактики игры срезкой (качем).	0,5				
46		Психологическая подготовка, в т.ч.	0,5	Цель: научить настраивать ребят на подачу таким образом, чтобы они психологически были готовы к сильному удару после возврата мяча соперником.	Текущий, групповой
		- настрой на подачу.	0,5		
		Накат, в т.ч.	1,5	Цель: совершенствование навыков игры накатом.	Текущий, групповой
		- подача справа с завершающим ударом накатом.	0,5		
- подача слева с завершающим ударом накатом.	0,5				

№ занятия	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий. Примечание.	Форма контроля
		- игра «треугольник» накатом.	0,5		
47		Накат, в т.ч.	2,0	Цель: увеличить темп игры занимающихся, перехват инициативы в игре с помощью наката.	Текущий, групповой
		- накат справа по диагонали.	0,5		
		- накат слева по диагонали	0,5		
		- накат по прямой.	0,5		
		- игра «восьмерка» накатом.	0,5		
48		Участие в соревнованиях. Межклубные, городские соревнования.	2,0	Цель: получение соревновательного опыта командных игр.	Текущий, групповой
49		Накат. Топ-спин в т.ч.	2,0	Цель: совершенствование навыков игры с использованием топ-спина справа	Текущий, групповой
		- накат справа - направо.	0,5		
		- топ-спин с наката справа по диагонали.	0,5		
		- топ-спин с наката справа по прямой.	0,5		
		- игра «один против всех».	0,5		
50		Участие в соревнованиях. Межклубные, городские соревнования.	2,0	Цель: получение соревновательного опыта командных игр.	Текущий, групповой
51		Индивидуальная работа.	2,0	Цель: настроить обучающихся на соревнования, на борьбу и результат, объяснить как играть с сильными и слабыми спортсменами, как вести игру и заканчивать, уловки и хитрости в течении партии.	Текущий, групповой

№ занятия	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий. Примечание.	Форма контроля
52		Участие в соревнованиях. Региональные, или областные соревнования.	2,0	Цель: практика игр на областном уровне, налаживание товарищеских связей между игроками разных городов.	Текущий, групповой
53		Индивидуальная подготовка.	2,0	Цель: разбор и исправление ошибок, допущенных на соревнованиях. Недостатки и преимущества в технике конкретного игрока. План работы над собой.	Текущий, групповой
54		Подрезка, в т.ч.	2,0	Цель: освоить технику подрезки справа и слева, наката и атакующих ударов. Стабильность игры в защите и нападении.	Текущий, групповой
		- подрезка справа.	0,5		
		- подрезка слева.	0,5		
		- атакующий удар с подрезки (срезки) справа.	0,5		
		- атакующий удар с подрезки (срезки) слева.	0,5		Текущий, групповой
55		Накат, в т.ч.	2,0	Цель: скоростная игра накатом, движение при перемещении игры из угла в угол, удержание мяча при быстрой игре.	Текущий, групповой
		- накат слева по диагонали.	0,5		
		- накат по прямой.	0,5		
		- игра «треугольник» накатом.	0,5		
		- игра «восьмеркой» накатом.	0,5		
56		Игры, в т.ч.	1,0	Цель: совершенствовать	Текущий, групповой

№ занятия	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий. Примечание.	Форма контроля
		- игра «попади в цель» (по кубикам) завершающим ударом справа.	0,5	завершающую фазу комбинации ударом справа и слева в заданную зону. Цель: применение контрудара в случаях, когда соперник первым начинает атаку.	Текущий, групповой
		- игра «попади в цель» (по кубикам) завершающим ударом слева.	0,5		
		Контрудар, в т.ч.	1,0		
		- контрудар справа.	0,5		
		- контрудар слева.	0,5		
57		Индивидуальная подготовка.	2,0	Цель: подготовка к соревнованиям. Объяснение системы соревнований, значение, постановка задач перед обучающимися и объяснение средств достижения целей. Настрой на борьбу, психологическая подготовка.	Текущий, групповой
58		Участие в соревнованиях. Городские соревнования.	2,0	Цель: выявить сильнейших игроков города, сравнение своего уровня подготовки с другими спортсменами, опыт игры.	Текущий, групповой
59		Индивидуальная подготовка.	2,0	Цель: разбор итогов соревнований, выявление и исправление допущенных ошибок, недостатков и преимуществ в технике конкретного	Текущий, групповой

№ занятия	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий. Примечание.	Форма контроля	
				игрока. План работы над собой.		
60		Топ-спин справа, в т.ч.	1,0	Цель: изучение и закрепление навыков игры при исполнении и приеме топ-спина. Преимущества топ-спина перед другими ударами.	Текущий, групповой	
		- топ-спин справа по диагонали.	0,5			
		- топ-спин по прямой.	0,5			
		Прием топ-спина, в т.ч.	2,0		Текущий, групповой	
		- прием топ-спина накатом.	0,5			
		- прием топ-спина подставкой.	0,5			
61		Разминка, в т.ч.	0,5	Знание о разминке.	Текущий, групповой	
		- разминка перед занятием.	0,25			
		- разминка перед соревнованиями.	0,25			
			Топ-спин, в т.ч.	1,0	Цель: получение навыков игры топ-спин. Перемещение у стола.	Текущий, групповой
			- топ-спин по прямой.	0,5		
			- удар справа накатом в разные углы.	0,5		
			Игры, в т.ч.	1,0		Текущий, групповой
			- игра «один против всех».	0,5		
62		Психологическая подготовка, в т.ч.	0,5	Цель: научить оценивать игру теннисиста и применять ту или иную тактику в настольном теннисе, уметь оценить силы соперника и свои в ходе матча. Принять адекватные решения.	Текущий, групповой	
		- оценка игровой ситуации.	0,5			

№ занятия	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий. Примечание.	Форма контроля
		Подрезка, в т.ч.	1,5	Цель: закрепление навыков подрезки и удара по свече как элемент нападения.	Текущий, групповой
		- подрезка справа.	0,5		
		- подрезка слева.	0,5		
		- удар по свече подрезкой.	0,5		
63		Срезка (кач), в т.ч.	2,0	Цель: добиться стабильного попадания при ударе со срезки (кача) в стол, в динамичной игре.	Текущий, групповой
		- атакующий удар со срезки (кача) справа в разных комбинациях.	1,5		
		- совершенствование техники и тактики игры срезкой (качем).	0,5		
64		Накат, в т.ч.	2,0	Цель: Перемещение у стола при скоростной игре, закрепление навыков ударов накатом как элемента игры нападения, добивание мяча после перехватки инициативы.	Текущий, групповой
		- скоростной накат в игре «треугольник».	0,5		
		- скоростной накат в игре «восьмерка».	0,5		
		- удар накатом по свече.	0,5		
		- атакующий удар справа и слева со срезки (кача).	0,5		
65		Индивидуальная подготовка.	2.0	Цель: Коррекция техники и тактики игры, исправление ошибок при выполнении комбинаций. Дополнительные теоретические знания для розыгрыша комбинаций. Знакомство с современными методами самоподготовки теннисистов. Разъяснение правил	Текущий, групповой

№ занятия	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий. Примечание.	Форма контроля
				игр, их тонкостей, и принцип судейства на соревнованиях.	
66		Контроль нормативов физического развития.	2,0	Цель: оценить улучшение или ухудшение физических показателей воспитанников по нормам программы дополнительного образования (приложение 2)	Текущий, групповой
67		Самостоятельная организация турнира по н/т, по своему положению составленному обучающимися.	2,0	Цель: прививание первичных навыков главного судьи соревнований.	Текущий, групповой
68		Комбинированные серии ударов.	2,0	Цель: учиться комбинированному исполнению технических элементов игры, заготовки при розыгрышах на соревнованиях, развитие вариативности мышления, наработка автоматического исполнения элементов игры.	Текущий, групповой
69		Комбинированные серии ударов.	2,0		Текущий, групповой
70		Комбинированные серии ударов.	2,0		Текущий, групповой
71		Комбинированные серии ударов.	2,0		Текущий, групповой
72		Комбинированные серии ударов.	2,0		Текущий, групповой
73		Итоговое занятие, в т.ч.	2,0	Цель: коррекция игры, вопросы для самостоятельного обучения летом. подведение итогов за год: чему научились, неудачи и успехи, лучшие достижения, вручение грамот,	Текущий, групповой
		- индивидуальная подготовка.	0,5		
		- раздача заданий на лето.	0,5		
		- подведение итогов за год: успехи, недостатки, отметить лучших игроков, а так же что получилось, а что нет. Планы на	1,0		

№ занятия	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий. Примечание.	Форма контроля
		будущий год.		подарков.	

ТЕОРИЯ

Темы:

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

Состояние и развитие настольного тенниса в России.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

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. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-

тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надёжности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Основы тактики и тактическая подготовка.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования.

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

Установка на игру и разбор результатов игр.

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.

Педагогический контроль должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль над состоянием спортсменов.

Контроль над соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль над отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль над переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль над выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль над технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований в ходе игры и по её окончании. Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения.

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем разделам контроля.

Контроль над тренировочной деятельностью осуществляется по следующим направлениям:

- контроль над отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль над применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль над отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения, посещаемости занятий.

Контроль над объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, смелость, решительность, волю к победе.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

Контроль над состоянием спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;

- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль над уровнем развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа.

Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в команде, личностные характеристики спортсменов.

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис. Контроль над состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль бывает текущим, он осуществляется врачом ДЮСШ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль над занимающимися на этапе начальной подготовки, включая, осуществляется врачом спортивной школы, или - кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники

Врачебный контроль над обучающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Медико-биологический контроль над учебно-тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования учебно-тренировочных занятий.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися осуществляются директором школы, заведующим учебной частью, преподавательским составом и родительским комитетом в соответствии с требованиями Типового положения о детско-юношеской спортивной школе.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям, этике спортивной борьбы на площадке и вне её. Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Настольный теннис - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки.

На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю. Крайне важно проводить работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек.

Психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных ударных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
3. Не бегать продолжительно по асфальту.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.
6. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».

ИНСТРУКТОРСКАЯ СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять её в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приёма у товарища по группе.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису.
7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Педагогическая ориентировка для тренеров.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

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;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- 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;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- 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;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

4. 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;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика.

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех»,

«Круговая - с тренером» и другие.

Требования по подготовке.

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.

3. Принять участие во внутришкольных соревнованиях.

4. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч.

Учащиеся групп начальной подготовки в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях (не менее 24 встреч) и участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРИЕМА И ПЕРЕХОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ.

Комплектуется из числа наиболее способных к спорту учащихся общеобразовательных школ. Отбор занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определённые задачи.

Задача второго этапа - тщательное наблюдение за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием таких качеств, как смелость, игровое мышление, решительность и других. Учебные группы комплектуются с учётом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе и в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки учащихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и спортивная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

по виду спорта настольный теннис.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 2-3 года обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

Оборудование и спортивный инвентарь.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
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

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 само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину.
5. Не вести игру влажными руками.

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-преподавателю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь: оказывать первую доврачебную помощь.

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 учебно-тренировочных занятий, сообщить тренеру-преподавателю.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
3. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису для спортивных школ- М., 2004.
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
5. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989
6. Богушас В.М. Играем в настольный теннис. - М.: «Просвящение», 1987.
7. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. -Кишинев, 1973.
8. Ефремова А.В., Гужаловский А.А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе.- Минск,1995.-18с.
9. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. - М.: ФиС, 1979.
10. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2005.
11. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. - Душанбе: Ирфон, 1986.
11. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - М.: Лениздат, 1989.
- 12.Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис.- М.: Олимпия Пресс, 2005.
14. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
15. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис.- М.: Олимпия Пресс, 2005.
16. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2005.
17. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ.ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2009.
18. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: кандидат пед. Наук/РГАФК.-М.,2000,-160с.

