

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» П. НЕЙТРИНО  
ЭЛЬБРУССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
КАБАРДИНО - БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Рекомендована:  
Педагогическим советом:  
Прот. № 1 от «02» 09 2020 г.



Утверждена:  
Приказом директора  
МОУ «СОШ» п. Нейтрино  
Картлыковой Ф.З. [Signature]  
№ 33 от «28» 08. 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

Физкультурно-спортивной направленности  
уровень ознакомительный  
модифицированная

Адресат программы: дети 8-18 лет  
Срок реализации: 1 год  
Разработчик программы:

Педагог дополнительного  
образования Диаконашвили Г.С.

Нейтрино  
2020

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы):

- Нормативно-правовая база.
- Степень авторства (тип, вид).
- Направленность программы.
- Уровень освоения программы.
- Значимость (актуальность) программы.
- Отличительные особенности программы.
- Адресат программы.
- Срок освоения программы.
- Объем программы.
- Форма обучения.
- Режим Занятий.

1.2. Цель и задачи программы.

1.3. Содержание программы:

- Учебный (тематический) план.
- Содержание учебного (тематического) плана.

1.4. Планируемые результаты.

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации

Программы:

- Календарный учебный график
- Формы аттестации и оценочные материалы
- Материально-технические условия реализации Программы
- Методическое и дидактическое обеспечение Программы

3. Список литературы.

## **1. Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы:**

### **1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы):**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее «программа») пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для выработки у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбу, а при неудаче не падать духом.

### **Нормативно-правовая база.**

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.14, п.15, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (п.2 ч.1), 58 (ч.1), 75 (ч.1, ч.4);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного

государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41.

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).

- Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный №48226) «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Министерство образования и науки РФ письмо от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации».

- Министерство образования и науки РФ Письмо от 29 марта 2016г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей.

- Министерства спорта Российской Федерации, регламентирующими работу спортивных школ (Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, от 27.12.2013 г. №СК-02-1125).

**Степень авторства (тип, вид).**

Программа является *модифицированной*.

Модификации подверглась программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2014 года. Программа была адаптирована к условиям работы в сельской общеобразовательной школе.

### **Направленность программы.**

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Уровень освоения программы** – ознакомительный. Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений.

### **Значимость (актуальность) программы.**

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

Выбор спортивной игры – настольный теннис – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает

обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

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

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

**Отличительной особенностью программы** является то, что все блоки программы считаются вариативными. Содержание тем внутри разделов программы и темп их усвоения могут варьироваться и даже изучаться в зависимости от возможностей, желания и заинтересованности каждого ребенка. Темы внутри разделов выстраиваются по принципу «от простого к сложному», это дает возможность каждому ребенку в ходе освоения раздела выбрать задание из предложенных вариантов по своему желанию и возможностям, уровню знаний и способностей.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей. 8–18 лет

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Наполняемость группы 8 - 15 обучающихся.

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Объем программы -144ч.**

Форма обучения очная.

**Режим занятий** 2 раза в неделю по два академических часа с 10-15 мин. перерывом (1 час-45 мин).

Занятие имеет классическую схему:

- вводная часть занятия – 7–10 мин.
- основная часть – 30–35 мин.
- заключительная часть – 3–5 мин.

## **1.2. Цель и задачи программы:**

### **цель:**

создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### **задачи:**

1. Образовательные
  - дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
  - научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
  - обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
2. Развивающие
  - развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
  - развить двигательные способности посредством игры в теннис;
  - сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
3. Воспитательные
  - способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

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

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы аттестационного контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2		2	беседа
2	Правила игры и содержание инвентаря	1	1	2	беседа
3	Общая физическая подготовка	4	16	20	Упражнения по карточкам
4	Специальная физическая подготовка	4	16	20	Контрольная
5	Техническая подготовка.	8	26	34	зачёт
6	Игры с партнером	4	26	30	соревнования
7	Игры на счет в парах	4	26	30	упражнения по карточкам
8	Соревнования	1	5	6	Соревнования
	<b>ИТОГО</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	<b>144</b>	

#### Содержание программы.

##### *1. Вводное занятие (2 ч.).*

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

##### *2. Правила игры и содержание инвентаря (2 ч.).*



Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Практика: Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.

### **3. Общая физическая подготовка (20 ч.).**

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

### **4. Специальная физическая подготовка (20 ч.).**

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения

подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

### ***5. Техническая подготовка (34 ч.).***

Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: «смена игрового ритма».

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: «длительный розыгрыш очка». Тактический вариант «перехват инициативы».

*Практика:* Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но 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 половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча

ракеткой, ударяя об пол. Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двушажный способ передвижений. Скрещенные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

#### ***6. Игры с партнером (30 ч.).***

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

#### ***7. Игры на счет в парах (30 ч.).***

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

#### ***8. Соревнования (6 ч.).***

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

### **1.4. Предполагаемые результаты.**

#### ***По образовательному компоненту программы:***

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- будут иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

#### ***По развивающему компоненту программы:***

- будут уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.

***По воспитательному компоненту программы:***

- разовьют чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- выработают личную дисциплинированность;
- будут пропагандировать здоровый образ жизни,
- будут участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

**2 Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы:**

**Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

**Формы подведения итогов.**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, ноябре, марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

**Формы аттестации и оценочные материалы**

Входная и итоговая диагностика предусматривают заполнение педагогом карт результативности освоения образовательной программы, что позволяет определить уровень, на котором ребенку будет комфортно

осваивать образовательную программу. В течение года отслеживается уровень достижений каждого учащегося, который фиксируется в индивидуальной карте учащегося. Результаты участия в конкурсах различного уровня вносятся в экран достижений в течение всего учебного года. Проверка полученных знаний, приобретенных навыков происходит в форме защиты учебно-исследовательской работы на фестивале проектов, конференциях. По результатам итогового фестиваля и данным экрана достижений дети получают, сертификаты, дипломы, грамоты на уровне учреждения. По результатам анализа данных текущего мониторинга, промежуточной диагностики и итоговых форм контроля педагог совместно с ребенком и его родителями может рассматривать возможность освоения того или иного уровня программы, перехода на другой уровень.

#### **Материально-техническое оснащение программы**

Для занятий по программе требуется:  
спортивный школьный зал 12x18

<i>Дидактический материал</i>	<i>Материально-техническое оснащение занятий</i>
<p>Инструктивные карты, карты памятки, карты индивидуальных результатов, таблицы, иллюстрации, схемы, подборка информационной и справочной литературы, диагностическая методика для определения знаний умений, навыков, творческих способностей, разработки занятий, внеклассных мероприятий.</p>	<p>Для проведения занятий в секции настольного тенниса необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:</p> <p><u>спортивный инвентарь и оборудование:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося</li> <li>• набивные мячи</li> <li>• перекладины для подтягивания в виси – 5-7 штук</li> <li>• скакалки для прыжков на каждого обучающегося</li> <li>• секундомер</li> <li>• гимнастические скамейки – 5-7 штук</li> <li>• теннисные столы - 4 штуки</li> <li>• сетки для настольного тенниса</li> </ul>

	<p>– 4 штуки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• гимнастические маты – 8 штук</li> <li>• гимнастическая стенка</li> <li>• табло для подсчёта очков</li> <li>• волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.</li> </ul>
--	--

### **Методическое и дидактическое обеспечение программы**

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий.</b>	<b>Форма занятий.</b>	<b>Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.</b>	<b>Дидактическое и техническое оснащение.</b>	<b>Формы подведения итогов.</b>
1	Вводное занятие.	Традиционная.	Словесный метод (беседа, диалог).	Инструктаж по технике безопасности.	Опрос.
2	Выполнение технических приемов.	Практическая, тренинг.	Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения),	Упрощенные и стандартные условия выполнения,	Зачет, наблюдение педагога.

3	Товарищеская игра, соревнования.	Соревнование.	Фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды.	Выступление, итоговое тестирование, самоанализ по итогам участия в играх.
---	----------------------------------	---------------	--	---	---

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: *доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.*

*Доступность* заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. Для каждого занимающегося спортсмена составляется программа с учетом его *индивидуальных особенностей.*

*Принцип наглядности* отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники ударов, подач и способов приема подач, а также тактике игры, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники приемов, а также доступное объяснение материала.

*Динамичность* заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

*Систематичность* — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

*Принцип сознательности и активности* заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого



интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед обучающимися ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

### **Методы обучения, используемые на занятиях объединения «Настольный теннис».**

На занятиях настольным теннисом используются следующие методы обучения:

1. *Словесные*: педагог посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а обучаемые посредством слушания, запоминания и осмысления активно его воспринимают и усваивают.

2. *Рассказ*: устное повествовательное изложение учебного материала, не прерываемое вопросами к обучаемым; в ходе применения рассказа используются такие методические приемы, как: изложение информации, активизации внимания, логические приемы сравнения, сопоставления, выделения главного.

3. *Объяснение*: словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий и явлений.

4. *Беседа*: предполагает разговор педагога с обучающимися; беседа – диалогический метод обучения, при котором педагог путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.

5. *Наглядные*: достаточно важны для обучаемых, имеющих визуальное восприятие действительности, особенностью наглядных методов обучения является то, что они обязательно сочетаются со словесными.

6. *Упражнения*: в ходе упражнений, обучающиеся на практике отрабатывают полученные знания; под упражнениями понимают повторное

(многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения им или повышения его качества.

7. *Метод демонстраций*: связан с демонстрацией схем, фотоматериалов, он обеспечивает объемное комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствует развитию у обучающихся всех систем восприятия, особенно наглядно-чувственного, повышающего качество усвоения учебного материала.

### **3. Список литературы**

#### **3.1. Список литературы для педагога**

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.
3. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: Ф и с, 2012год
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2015год.
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх
6. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки
7. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.
8. Макарова Г.А. Спортивная медицина.
9. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. М.:РГАФК, 2014год.
10. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.: Советский спорт, 2019
11. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014 год.

#### **3.2. Список литературы для детей**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. — М.:ФиС2013. — 123 с.
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса — М.:ФиС 2019. — 192 с.
3. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства в настольный теннис — М.:ФиС2017. — 89 с.
4. Белиц-Гейман С.П. Теннис — М.: ФиС 2017. — 312 с.
5. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. — Мн.: Высшая школа 2016. — 319 с.
6. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы.— Ярославль:Верхнее-Волжское кн. Из-во, 2017. — 165 с.
7. Лот Ж.-П. Теннис за 3 дня. — М.: ФиС 2014. — 96 с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: 2017г. — 201 с.
9. Настольный теннис. Правила соревнований. — М.:ФиС 2018г. — 45 с.
10. Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ. — Советский Спорт 2016г. — 121 с.