



КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«БАРНАУЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
имени Василия Константиновича Штильке»**

---

РАССМОТРЕНА  
на заседании ПЦК преподавателей  
физической культуры,  
протокол от «28» августа 2023 года  
№ 01

Приложение к ДООП  
УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом колледжа  
от «06» сентября 2023 года  
№ 178

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»  
(срок реализации – 8,5 месяцев, возраст обучающихся – 15-18 лет)

**Составитель:**

Секиркин Н.П., преподаватель физической  
культуры, высшая квалификационная  
категория

г. Барнаул,  
2023 год

### Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав КГБПОУ «Барнаульский государственный педагогический колледж имени Василия Константиновича Штильке» и иные локальными нормативными (правовыми) актами колледжа.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки игроков в настольный теннис. Данная программа раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис, но и с учетом изменившихся с 2002 года правил игры до 11 очков.

Из всего многообразия существующих средств физического воспитания учащихся включение упражнений из настольного тенниса является предпочтительным. Это объясняется следующими причинами: 1 - упражнения позволяют в полной мере использовать игровой метод при развитии двигательных способностей; 2 - настольный теннис - эффективное средство развития скорости двигательной реакции, частоты движений, скорости отдельных движений, координационных способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости и общей выносливости. Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Актуальность. Настольный теннис - один из самых доступных видов спорта: вместе могут заниматься девушки и юноши, высокие и низкорослые, физически крепкие и ослабленные ребята, и даже обучающиеся, имеющие ограниченные возможности здоровья. Обладая притягательностью игр вообще, настольный теннис имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение. Рекомендуется игра даже людям с повреждениями опорно-двигательного аппарата. Слежение за полетом мяча - прекрасная гимнастика для глаз.

Привлекательность Программы 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, делает этот вид спорта очень популярным среди обучающихся, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей, обучающихся от 15 до 18 лет. В этом возрасте занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 15-18 лет преподавателю следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы -

перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе. Для этого тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития обучающихся.

**Медицинские и санитарно-гигиенические требования к лицам, проходящим обучение по Программе:**

- пройти медицинский осмотр и иметь Справку установленного образца о состоянии здоровья;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно - гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

**Цель программы:**

- способствовать сохранению и укреплению физического здоровья обучающихся;
- обучить воспитанников технике и тактике игры в настольный теннис, подготовить обучающихся к участию в соревнованиях по настольному теннису.

Группа настольного тенниса, как составная часть дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Изложенный в программе материал предполагает решение следующих **задач:**

**Образовательные**

- научить знаниям, умениям, навыкам по виду спорта - настольный теннис;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить обучающихся технике и тактике настольного тенниса.

**Развивающие**

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, гибкость, выносливость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- содействовать физическому и психическому развитию, физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся, формированию здорового образа жизни, полезному времяпровождению.

**Воспитательные**

- воспитать социальную активность обучающихся: воспитать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитать мотивацию и потребность в физическом развитии.

## Содержание

### 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

*Содержание:* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. История развития настольного тенниса в

мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Влияние физических упражнений на организм.

*Содержание:* Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся теннисом.

*Содержание:* Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Закаливание организма.

Тема 4. Основы техники и техническая подготовка.

*Содержание:* Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

Раздел 4. Техническая подготовка

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

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

2. Способы передвижений

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

3. Способы держания ракетки

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

4. Поддачи

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

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка
- 6. Технические приемы без вращения мяча
  - а) толчок
  - б) откидка
- в) подставка
- 7. Технические приемы с верхним вращением
  - а) накат
  - б) топс- удар

#### Раздел 5. Тактическая подготовка

Техника нападения.

*Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

*Техники подачи.* Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

*Игра в нападении.* Накат слева, справа.

Техника защиты.

#### Раздел 6. Игровая подготовка

Подвижные игры:

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

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости
- Игровые спарринги:
  - 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

#### Способы и методы изучения

В основу отбора и систематизации материала содержания рабочей программы положен принцип вариативности, который дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающегося. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи руководитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов

Для усиления интереса обучающихся к занятиям по программе «Настольный теннис» наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим образом: изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов или на специальных теоретических занятиях, Теоретические знания также приобретаются обучающимися в ходе практических занятий; в начале освоения каждого нового приема игры обучающиеся знакомятся с правильным его выполнением и применением в игре; каждый обучающийся осваивает и отрабатывает новый прием игры с другими обучающимися в паре.

#### Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;
- участие в соревнованиях и иных спортивно-оздоровительных мероприятиях.

### Примерные схемы тренировочных занятий

Рекомендуется на этапе начальной подготовки в общей и специальной физической подготовке юных спортсменов применять подвижные и спортивные игры как наиболее универсальное тренировочное средство. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом, смягчению тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и разнообразие игровых ситуаций создает необходимые условия для развития игрового мышления и координационных способностей. В обучении технике на начальном этапе рекомендуется использовать имитационные упражнения, игры у тренировочной стенки.

#### *Специализированная разминка*

Разминка в настольном теннисе, как и в других видах спорта, занимает очень важное место. Во-первых, прежде всего- это профилактика травм, т.е. когда спортсмен хорошо размят, получить травму он может только при невнимательном выполнении упражнения или неосторожности. Во-вторых, разминка - это эмоциональный и психологический настрой, который позволяет подготовиться организму к предстоящей работе.

Разминку можно разделить на три основные части.

*1 часть* – разминка основных групп мышц: мышц туловища, мышц шеи, рук и ног. Эффективно для разминки использовать упражнения на растягивание.

*2 часть* – беговые упражнения. Лёгкий разминочный бег может чередоваться с такими упражнениями, как приставной шаг, скрестный шаг, бег с захлестыванием голени, бег с одновременным вращением руками и подскоками с одной ноги на другую. В разминке эффективно использовать ускорения на определённые расстояния, обычно это выполняется в зале по определённым «прямым». Использование в разминке ускорений позволяет не только повысить её интенсивность, но и способствует совершенствованию скоростных и скоростно-силовых качеств юных теннисистов.

Ускорение может быть трёх видов:

- а) простое ускорение на определённую дистанцию;
- б) ускорение “рывками” - несколько ускорений на одной дистанции;
- в) координационное ускорение- ускорение с использованием элементов на координацию.

*3 часть* – специальная разминка – разминка игровых частей тела для предстоящих заданий на столе. Применение специальных упражнений для подготовки мышц плеча, предплечья, кистей, коленных и голеностопных суставов к игре в настольный теннис.

#### *1 часть разминки*

Разминка начинается с «потягивания», при этом разминаются следующие мышцы:

- 1 мышцы, осуществляющие поднятие пояса верхних конечностей,
- 1 мышцы, сопровождающие движения позвоночного столба,
- 1 мышцы, сопровождающие движения нижних конечностей,
- 1 мышцы, сопровождающие вращение головой,
- 1 мышцы, сопровождающие наклоны туловища вперёд, назад, влево, вправо,
- 1 мышцы, сопровождающие упражнение “мельница”,
- 1 мышцы, сопровождающие упражнение “растяжка ног”

#### *2 часть разминки*

Бег

#### *3 часть разминки*

Разминка специальных мышц, участвующих в игре в настольный теннис:

- 1 мышцы, сопровождающие упражнение “ вращение руками вперёд -назад”,
- 1 мышцы, сопровождающие упражнение “вращение предплечьями внутрь и наружу”,
- 1 мышцы, сопровождающие упражнение “вращение кистями”,
- 1 мышцы, сопровождающие упражнение “вращение в голеностопных суставах”

Разминка должна занимать 8-9 % от общего тренировочного времени, что составляет от 10-15 минут до 20-25 минут. После полноценной тренировки желательно выполнить

упражнения, направленные на расслабление и растяжку всех групп мышц, сделав акцент на мышцы, наиболее загруженные в данной тренировке.

**Виды деятельности:**

- учебно- тренировочные занятия;
- контрольные тесты;
- контрольно-нормативные испытания;
- теоретические занятия;
- индивидуальные занятия;
- соревнования.

Срок реализации программы – 8,5 месяцев

Планируемое количество на освоение программы – 210 час

Продолжительность занятий - 6 академических часа в неделю.

Академический час – 45 минут

Наполняемость группы – 12 – 15 человек.

**Тематическое планирование**

№	Наименование разделов / тем	Всего, час	Количество часов		Форма организации занятия	Форма контроля
			теория	практика		
<b>1. Теоретическая подготовка</b>						
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	3	3			
1.2	Физическая культура и спорт в России.	3	3		Обзорная лекция	
<b>2. Общая физическая подготовка</b>						
2.1	Силовые упражнения Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	14		14	Учебно-тренировочное	
2.2	Упражнения для шеи и туловища Упражнения для всех групп мышц	14		14	Учебно-тренировочное	
2.3	Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития ловкости	16		16	Учебно-тренировочное	
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>						
3.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	16		16	Учебно-тренировочное	
3.2	Упражнения для развития игровой ловкости	20		20	Учебно-тренировочное	
<b>4. Техническая подготовка</b>						
4.1	Исходные положения (стойки)	14		14	Учебно-тренировочное	
4.2	Способы передвижения	14		14	Учебно-тренировочное	

<b>5. Тактическая подготовка</b>						
5.1	Техника нападения	16		16	Учебно-тренировочное	
5.2	Техника защиты	16		16	Учебно-тренировочное	
<b>6. Игровая подготовка</b>						
6.1	Подвижные игры	16		16	Учебно-тренировочное	
6.2	Игровые спарринги	20		20	Учебно-тренировочное	
<b>7. Контрольные испытания</b>						
7.1.	Участие в соревнованиях согласно спортивному календарному графику общеколледжных, городских, краевых соревнований	16		16	Учебно-тренировочное	
7.2.	Сдача тестовых и контрольных нормативов	12		12	Учебно-тренировочное	
<b>Итого:</b>		<b>210</b>	<b>6</b>	<b>204</b>		

### Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

В результате освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой;
- знают и выполняют нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке;
- умеют играть накатами справа и слева;
- умеют подавать подачу накатам в заданную зону;
- умеют играть срезками справа и слева;
- знают технику выполнения топ-спина;
- умеют играть со спарринг-партнером и использовать в игре все изученные приемы;
- знают правила игры в настольный теннис, умеют играть на счет и могут судить соревнования в роли судьи-счетчика;
- могут участвовать в соревнованиях различного уровня

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- иметь сведения о строении и функциях человеческого организма;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Ожидаемый результат:** по окончании реализации программы уровень знаний, умений, навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

#### Контроль его формы и сроки.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность реализации программы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- *текущий контроль* (оценка уровня освоения программы по окончании раздела, темы), осуществляется педагогом в течение всего года в форме наблюдения;
- *промежуточная аттестация* уровня освоения основных умений и навыков проводится один раз в полугодие в форме тестирования по общей физической и специальной подготовке, уровню овладения навыками, а также теоретических знаний.
- *итоговая аттестация* не проводится. По окончании реализации программы проводится анализ результатов обучающегося в соревнованиях годового спортивного календарного плана районных, городских, краевых мероприятий.

**контрольно- измерительные материалы (тесты) при проведении текущего контроля, промежуточной аттестации:**

<b>Нормативы по физической подготовке теннисистов (ОФП)</b>					
№ п/п	Тесты	возрастные группы			
		15-16 лет		17-18 лет	
		Результат	Оценка	Результат	Оценка
1.	Отжимание от стола, раз/мин	38-40	Высокий уровень (В)	48-52	Высокий уровень (В)
		35-37	Средний уровень (С)	45-47	Средний уровень (С)
		менее 37	Ниже среднего уровень (Н\с)	менее 45	Ниже среднего уровень (Н\с)
2.	Подъем в сед из положения	31-34	Высокий уровень (В)	40 - 47	Высокий уровень (В)
		28-30	Средний уровень (С)	35-39	Средний уровень (С)

	лежа, раз/мин	менее 28	Ниже среднего уровень (Н\с)	менее 35	Ниже среднего уровень (Н\с)
3.	Прыжки со скакалкой, одинарные за 45 с	103-114	Высокий уровень (В)	121 -127	Высокий уровень (В)
		95 - 102	Средний уровень (С)	115- 120	Средний уровень (С)
		менее 95	Ниже среднего уровень (Н\с)	менее 115	Ниже среднего уровень (Н\с)
4.	Прыжок в длину с места, см	146-155	Высокий уровень (В)	167-180	Высокий уровень (В)
		137-145	Средний уровень (С)	156- 166	Средний уровень (С)
		менее 137	Ниже среднего уровень (Н\с)	менее 156	Ниже среднего уровень (Н\с)

**Нормативы по технико-тактической подготовке**

№	Наименование технического приёма	Высокий уровень (В)	Средний уровень (С)	ниже среднего уровень (Н\с)
		Кол-во ударов	Кол-во ударов	Кол-во ударов
1.	Игра накатами справа по диагонали	25 и более	15-24	менее 15
2.	Игра накатами слева по диагонали	25 и более	15-24	менее 15
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	15 и более	10 - 14	менее 14
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол стола	15 и более	10 - 14	менее 14
5.	Игра срезками попеременно слева и справа в правый угол стола	15 и более	10 - 14	менее 14
6.	Игра срезками попеременно слева и справа в левый угол стола	15 и более	10 - 14	менее 14

УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: Высокий (В) – 5 баллов; Средний (С) – 4 бала; Ниже среднего (Н\с) – 3 бала.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В процессе обучения по Программе широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);
- наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы);
- практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка).

Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Материально-технические условия реализации программы**

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально технического оснащения процесса, инфраструктуры образовательной организации и иных условий.

Для успешного проведения занятий и выполнения программы в полном объеме необходимы:

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- принтер;
- видеопроектор;

**Инфраструктура организации:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых.

**Оборудование для занятий:**

- мат гимнастический (8 шт.);
- стол теннисный с сеткой (8 шт.);
- скакалка (15 шт.);
- секундомер (1 шт.);
- рулетка (1 шт.);
- гимнастическая стенка (4 пролетов);
- гимнастические скамейки (4 шт.);
- мяч набивной массой 1 кг (6 шт.);
- мячики теннисные (100 шт.);
- ракетка теннисная (20 шт.);
- тренажер для настольного тенниса (1 шт.)

**Список литературы**

1. Абаев, А.М. Формирование основ здорового образа жизни у подростков в учреждениях дополнительного образования детей: дис. канд. пед. наук: 13.00.01 [Текст] А.М. Абаев. Владикавказ: Северо-Осетинский гос. ун-т им. К.Л. Хетагурова, 2007. - 187 с.
2. Абаев, А.М. Самостоятельные занятия физическими упражнениями [Текст] / А.М. Абаев // Сборник ОГФСО «Юность России». 2010. № 9.-С.91-96.
3. Абраухова, В.В. Потенциал учреждений дополнительного образования в формировании творческой направленности личности [Текст] / В.В. Абраухова // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. - 2013. - №1. - С. 232-235.
4. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. – М.: ФИС, 1982
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 2002. – 223 с
6. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин — М., 1999
7. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
8. Бакшеев // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2006. - № 9. - С. 32-36.
9. Барчукова Г.В. Методы контроля технико-тактической подготовленности спортсменов в настольном теннисе. - М.: РГАФК, 1996. - 186 с.
10. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб.заведений / Г.В. Барчукова, В.Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. - М.: Академия, 2006. - 528 с.
11. Барчукова Г.В. Типовая программа дополнительного образования «Настольный теннис», допущенная государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту/ Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. – М.: Советский спорт, 2004. – 143 с.
12. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Настольный теннис как третий час урока физической культуры в школе. 1-4 класс. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013. – 87 с.
13. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
14. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.,1995г.
15. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160 с.,2000 г.