

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КАИССА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

Принято на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2023 года
Протокол № 2

«Утверждаю»

Директор

МБУ ДО СШ «Каисса»

МО г.Новороссийск

О.А.Комерзан

Приказ № 64/ОД

от «01» сентября 2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности**

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы 1 год (184 часа)

Возрастная категория 6-18 лет

Вид программы модифицированная

Авторы-составители:

Петрова С.М. – заместитель директора по спортивно-массовой и методической работе МБУ ДО ДЮСШ «Каисса.

Иутина Тамара Дмитриевна – тренер-преподаватель по настольному теннису МБУ ДО ДЮСШ «Каисса» высшей категории.

г.Новороссийск 2023год

ID номер программы в АИС «Навигатор» 20401

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
1.	Учебный план	6
2.	Условия реализации программы	6
3.	Программный материал теоретической подготовки	10
4.	Система контроля и зачетные требования	11
5.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	12
6.	Методические указания по организации аттестации	12
7.	Организационно-педагогические условия реализации программы..	15
8.	Ресурсное обеспечение программы	16
	Список литературы	17

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общефизической подготовке с элементами настольного тенниса (далее – Программа) составлена для тренеров-преподавателей отделения фехтования МБУ ДО ДЮСШ «Каисса». Программа обучения рассчитана на 10 недель.

Программа составлена в соответствии:

- с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.11.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014);

- приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- концепцией развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);

- приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и соответствует Правилам ПФДО в Краснодарском крае;

- Устава МБУ ДО ДЮСШ "Каисса";

- локальных нормативных актов МБУ ДО ДЮСШ "Каисса".

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна Программы состоит в том, что рассчитана на детей любого возраста (с 6 лет), которые в процессе реализации Программы приобретут общефизические навыки, необходимые в дальнейшем для плодотворных занятий настольным теннисом: выносливость, скорость, координацию движений.

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.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для укрепления костно-связочного аппарата, тренировка мелких мышц рук, усиление кровообращения. Углубляется дыхание, вырабатывается глазомер, развивается ловкость, согласованность и быстрота движений. Воспитывается выдержка, настойчивость, закалка воли и характера. Развитие личности ребенка и мотивации к познанию и творчеству,

обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность Программы состоит в единстве принципов комплексности, преемственности и вариативности тренировочных процессов:

1) *Принцип комплексности* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы

восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

2) *Принцип преемственности* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) *Принцип вариативности* – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Отличительные особенности программы.

Данная программа помогает начинающим игрокам в освоении основных правил и приёмов игры, знакомит с технико-тактической подготовкой, дает возможность заняться настольным теннисом с «нуля».

Адресат программы: Программа разработана для детей и подростков 6-17 лет. Занятия в группах по данной программе проводятся без деления по половому признаку. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять упражнения умеренной и большой интенсивности).

На обучение зачисляются все желающие заниматься спортом (не имеющие медицинских противопоказаний) по персональному индивидуальному сертификату (ПФДО).

В возрасте 6-10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или

иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

В среднем и старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма детей, воспитываются морально-волевые качества, более детально изучаются основные двигательные навыки, а также умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.

Процесс формирования двигательных навыков у подростков 11-17 лет проходит значительно быстрее, чем у детей 6-10 летних, поэтому они способны овладевать более сложными упражнениями.

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит не равномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Объем программы и срок реализации – общее количество учебных часов, запланированных на 46 недель обучения, необходимых для освоения программы составляет 184 часа.

Условия набора учащихся. В группу принимаются дети и подростки (6-18 лет), имеющие склонность к физической активности и желание заниматься фехтованием.

Обязательным условием для зачисления является медицинское заключение о допуске к занятиям фехтованием.

Условия формирования групп. Группы комплектуются по возрастному принципу 6-18 лет, мальчики и девочки занимаются совместно.

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- индивидуально-групповая работа;
- самостоятельные и практические работы;
- беседы по разбору техники и тактики;
- иллюстрация заданий с помощью наглядных пособий;
- мыслительное воспроизведение разучиваемых движений (идеомоторная тренировка);
- спортивные и подвижные игры;
- спортивные праздники;

- соревнования;
- показательные выступления.

Форма организации деятельности детей на занятии: групповая.

Режим занятий - по 2 академических часа 2 раза в неделю.

Учебно-тематический план состоит из нескольких разделов, но в связи со спецификой обучения границы их сглаживаются.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Наполняемость групп: 10-25 человек.

Цель: создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом.

Задачи:

Предметные:

- познакомить обучающихся с историей развития настольного тенниса, основами техники безопасности на занятиях;
- содействовать овладению базовыми элементами настольного тенниса (основные положения и передвижения, техникой ударов);
- всесторонне и гармонично развивать физические качества, укреплять здоровье обучающихся.

Метапредметные:

- способствовать развитию познавательных психических процессов: восприятие, воображение, память, внимание, логическое мышление и т. п.;
- способствовать формированию культуры поведения, культуры внешнего вида учащихся;
- способствовать развитию эмоциональной раскрепощённости обучающихся средствами подвижных и спортивных игр;
- содействовать формированию у учащихся потребности ведения здорового образа жизни.

Личностные:

- расширить социальный опыт, повысить коммуникативную компетентность обучающихся путем создания дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности;
- развивать у обучающихся творческую инициативу и способность к самовыражению в процессе учебно-тренировочной деятельности;
- воспитывать у обучающихся трудоспособность, ответственность, целеустремлённость в достижении конечных результатов;
- способствовать повышению у детей самооценки;

- развивать у детей способности, как к самостоятельной, так и к коллективной работе.

1. Учебный план

№ п/п	Наименование программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Настольный теннис «Ознакомительный»	184	24	160

Реализация программы направлена на освоение учениками физических упражнений, развивающих силу, выносливость, скорость, ловкость и гибкость в их гармоничном сочетании. В основе общей и специальной физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений. Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс воспитания физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Общая физическая подготовка позволяет повысить общую работоспособность, подготавливает ученика к различным видам деятельности и выступает базой для специальной физической подготовки, способствующей достижению высоких результатов в определенном виде спорта или деятельности занимающегося. В основе специальной физической подготовки лежит расширение техник ОФП. Специальная физическая подготовка состоит из упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, прыгучести (взрывной силы), ловкости, гибкости.

Осуществление обучения детей позволяет познакомить учеников с основными элементами ОФП. Фундаментом общей физической подготовки выступает сбалансированный комплекс физических упражнений, разностороннего воздействия. На занятиях ученики также осваивают мышечно-суставную гимнастику, самомассаж и подвижные игры.

Программа разработана с учетом личностно-ориентированного подхода с использованием здоровьесберегающих технологий. Каждый ребенок выбирает тот вариант упражнений, который он способен выполнить. В процессе реализации формируются навыки.. Занятия общей физической подготовкой направлены на гармоничное развитие организма, повышение физической работоспособности и улучшение функциональных возможностей организма (кровообращения, дыхания, процессов метаболизма, восстановительных процессов).

Упражнения на формирование осанки.

- упражнения на проверку осанки;
- упражнения на формирование свода стопы и обучение правильной походке;
- комплексы упражнений на контроль осанки в движении;
- комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета (спины, брюшного пресса).

Строевые упражнения.

- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;
- перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два;
- сомкнутый и разомкнутый строй;
- виды размыкания;
- построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте;
- переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

- ходьба на носках, на пятках, полуприсед/присед, на внешней/внутренней стороне стопы;
- бег с захлестом голени назад/в сторону, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом правым/левым плечом вперед, с отведением прямых ног вперед/назад, спиной вперед, с ускорением;
- прыжки на месте/в движении на одной ноге, на месте/в движении на двух ногах, скрестные, в полуприседе/приседе, галопом правым/левым плечом вперед;
- метания.

Упражнения без предметов

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног;
- упражнения для рук, туловища и ног;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами:

- со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и на обеих ногах, с ноги на ногу; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками);

- с гимнастической палкой - наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку: подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой с сопротивлением);
- с теннисным мячом - упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);
- с набивным мячом (1-2 кг.) - сгибание и разгибание рук, круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди, в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад);

Подвижные игры.

«У кого мяч»

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если он угадал, то становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется 3 – 4 раза.

«Повтори наоборот»

Цель игры: развивать пространственную координацию.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки.

«Озорные гномы»

Цель игры: развивать быстроту реакций.

Дети выстраиваются в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6 – 8 м, в середине зала стоит ведущий – «волшебник». Дети, к которым он находится лицом, не двигаются, другие выполняют разные движения.

Водящий неожиданно поворачивается лицом то к одной, то к другой шеренге. Игра проводится 2 – 3 мин.

«День и ночь»

Цель игры: обучать детей умению бросать и ловить мяч.

У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь.

Игра проводится 3 – 4 мин.

«Дракон»

Цель игры: развивать бег с ввертыванием, прыжки.

Дети выстраиваются в колонну, держатся за пояс впереди стоящего. Первый – это «голова», последний – «хвост». По сигналу «голова» старается достать до «хвоста», а «хвост» увёртывается в разные стороны. Если «голова» поймала «хвост», то «голова» становится «хвостом», а следующий игрок «головой». Если «дракон» расцепился, значит он погиб. Назначаются новые «голова» и «хвост».

«Большая черепаха»

Цель игры: развивать координацию движений, умение ползать.

Группа из 2 – 6 детей встаёт на четвереньки под большим «черепашым панцирем» и пытается заставить черепаху двигаться в одном направлении. В качестве панциря используется гимнастический мат или что подскажет фантазия из подручных материалов: большой лист картона или пластика, одеяло, брезент, матрас.

«Кто внимательный?»

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу. 1 удар в бубен – присед, 2 удара – стойка на одной ноге, 3 удара – подскоки на месте. Отмечаются самые внимательные игроки.

Сигналы подаются в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне. Можно придумать и другие упражнения.

«Снежная королева»

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.

Игрок, уронивший мяч при передаче, временно выбывает из игры.

3. Программный материал теоретической подготовки

- Физическая культура и спорт в России.
- Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины.
- Влияние спорта на укрепление здоровья.
- История развития мирового и отечественного настольного тенниса.
- Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
- История отечественного настольного тенниса.
- Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
- Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по настольному теннису.
- Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём.
- Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису.
- Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Возможные травмы и их предупреждение.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка.	16	4	12
2.	Общая физическая подготовка	78	8	70
3.	Специальная физическая подготовка	44	8	36
4.	Подвижные игры	42	4	38
5.	Устный зачет и экзамен по практике	4	-	4
	ИТОГО:	184	24	160

Планируемые результаты.

Знать:

1. возникновение и развитие игры настольный теннис;
2. правила игры в настольный теннис;
3. правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
4. правила проведения соревнований;

Уметь:

1. набивать мяч тыльной и ладонной стороной ракетки;
2. освоить правильную хватку и стойку;
3. овладеть элементами настольного тенниса (накат, подрезка, подача с верхним вращением);
4. освоить связную игру;
5. овладеть различными способами передвижения у стола.

Система контроля и зачетные требования

Формы и методы контроля:

- организация тестирования и контрольных опросов по теории;
- сдача нормативов по технической и тактической подготовленности;
- контрольные игры и соревнования.

Аттестация учащихся

Итоговая аттестация – представляет собой оценку качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам курса обучения.

Критериями выполнения программы служат: активность участия детей в спортивных соревнованиях, в мероприятиях данной направленности, проявление инициативности и самостоятельности.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: дневник наблюдений, тестирования, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнование.

Оценочные материалы

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя:

- задания на проверку усвоения выученного материала;
- нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности.

Также в ходе реализации программы применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся.

- ***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

- ***Бег 30 метров***

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

- ***Бег 1000 метров***

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

№	Упражнения	удовлетво рительно	хорошо	отлично
1	Бег 30м(сек)	6,2	6,6	7,2
2	Бег 1000м(сек)	3.50	3.15	3.00
3	Прыжок в длину с места (см)	100	120	140
4	Накат справа/слева по диагонали	20	от 21 до 29	30 и более
5	Подача справа (слева) накатом.	20	от 21 до 29	30 и более
6	Подача справа (слева) откидкой (подрезкой).	20	от 21 до 29	30 и более

Методическое обеспечение программы.

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 занимающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

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.

Условия реализации программы

Для организации занятий в спортивно-оздоровительных группах по данной программе и успешной реализации необходимо следующее оборудование:

- теннисный стол;
- ракетка для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса;
- гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг;
- мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг;
- перекладина гимнастическая;
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая.

Список литературы

1. Родиченко В.С. Ианов С.А, Константинов А.Т. Твой олимпийский учебник —учеб.пособие для олимпийского образования — 22-е изд., перераб. И доп. — М.: Советский спорт,2010.- 144 с.:ил.
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 – 272 с.
3. 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.
4. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
5. Барчукова Г.В.Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.

Информационное обеспечение

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)