

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ
ЯРОСЛАВСКИЙ КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

В.П. Баталова

« 15 » сентября 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

г. Ярославль, 2020 г.

1. Общая характеристика

Настольный теннис – игра, приносящая радость движения, здоровье, это великолепное средство активного отдыха. Для настольного тенниса характерно разнообразие технико-тактических действий, игровых комбинаций. Их выполнение требует от обучающихся хорошей физической подготовки. Поэтому систематические тренировки настольным теннисом развивают у обучающихся подвижность, быстроту, ловкость, волю, терпение; воспитывают смелость, упорство, дисциплинированность и т.д.

Поэтому разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и открытие спортивного объединения «Настольный теннис» для обучающихся является актуальным.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как занятия настольным теннисом разносторонне воздействуют на организм обучающихся: идёт развитие двигательных качеств, психических процессов - восприятия, внимания, памяти, мышления и воображения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является модифицированной. В основу положена программа «Настольный теннис» для системы дополнительного образования детей, автора Ю.П. Багуйлова, М.: Фис, 1999 г. (рекомендована Министерством образования РФ), личный опыт педагога.

1.1. Цель реализации программы:

Способствовать физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся через занятия настольным теннисом.

Задачи программы:

- дать основы теоретической подготовки по данному курсу;
- обучить технике и тактике игры в настольный теннис;
- способствовать развитию физических качеств (ловкости, быстроты, подвижности и т.д.);
- развивать терпение, волю, активность;

- воспитывать целеустремлённость, смелость, упорство, дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- популяризировать данный вид спорта среди молодёжи;
- способствовать грамотной организации досуга.

В основу данной программы заложены следующие принципы:

- доступности;
- систематичности;
- сознательной активности.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от 15 лет. В спортивное объединение «Настольный теннис» принимаются обучающиеся, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Срок реализации программы 1 год.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Весь курс обучения 216 часов.

Режим занятий может быть изменён, в связи с расписанием занятий в образовательной организации.

Форма занятий - групповая.

Основными формами занятий являются: практические, традиционные занятия, игры, соревнования и др.

В процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований педагог воспитывает у занимающихся ответственное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим; воспитывает чувство ответственности перед коллективом, сознательную дисциплину.

Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил на соревнованиях, личный пример руководителя способствуют воспитанию обучающихся.

1.2. Планируемые результаты обучения

В конце освоения программы, обучающиеся спортивного объединения должны *знать*:

- теоретический материал по данному курсу;
- основные приёмы техники подач, ударов в настольный теннис;
- тактику одиночной, парной игры;
- основные упражнения по физической подготовке;

уметь:

- выполнять упражнения в соответствии с программой;
- выполнять контрольные нормативы по физической и технической

подготовке.

Воспитательным результатом является приобретение обучающимися таких качеств как дисциплинированность, ответственность, целеустремлённость и др., осознанное желание вести здоровый образ жизни.

Формой подведения итогов реализации программы являются соревнования по настольному теннису.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Наименование разделов (тем)	Трудоемкость, час	Теорит, час	Практич, час
1	2	3	4
1.Введение	2	2	-
2.Теоретическая подготовка	8	8	-
3.Техника и тактика игры в настольный теннис	110	8	102
4.Общая физическая	88	6	82

подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)			
5.Спортивно- массовая деятельность	8	-	8
Итого	216	24	192

2.2. Календарный учебный график

Период обучения (дни, недели)	Наименование раздела, тем
16.09.20	Цели и задачи объединения. Правила поведения в объединении. Вводный инструктаж по ТБ.
17.09.20	Теория. Охрана здоровья. Правила поведения и безопасности на занятиях по настольному теннису.
21.09.20	Выполнение вводных контрольных нормативов.
23.09.20	Правила посещения игрового зала в целях предупреждения травматизма. Правила игры. Основные требования на занятиях теннисом
24.09.20	Перемещения шагом, прыжками, бросками. Подача мяча: прямая. Приём мяча.
28.09.20	Перемещения. Стойки игрока. Развитие быстроты движений
30.09.20	Стойки и способы держания (хват) ракетки. Перемещения.
01.10.20	Перемещения имитационные и игровые. Развитие гибкости в локтевом и лучезапястном суставе.
05.10.20	Роль ОФП в подготовке по теннису
07.10.20	Специальные упражнения. Упражнения с ракеткой: подбрасывание и удары мяча.
08.10.20	Специальные упражнения. Упражнения с ракеткой: махи различные вращения
12.10.20	Правила игры: подачи и удары мяча. Правила игры в настольный теннис в одиночном разряде.
14.10.20	Упражнения с ракеткой: подбрасывание мяча. Удары в

	пол и стенку.
15.10.20	Правила проведения самостоятельных занятий по настольному теннису. Гигиенические знания и средства закаливания.
19.10.20	Перемещение с ракеткой по заданным точкам и подбрасываниями мяча.
21.10.20	Сочетание различных подач. Подачи с изменением направления.
22.10.20	Стойки игрока. Перебрасывание мяча
26.10.20	Упражнения для подач мяча и ударов толчком, подставкой, накатом.
28.10.20	Упражнения на развитие силы. Контрольные нормативы
29.10.20	Подачи по диагонали и удары с подрезкой.
02.11.20	Развитие силы. Игра на счёт в одиночном разряде.
05.11.20	Развитие физических качеств. Подачи и удары по «свечке» плоский удар.
09.11.20	История развития тенниса, техника и тактика
11.11.20	Подачи и удары справа и слева с вращением.
12.11.20	Удары имитационные по мячу в стенку и определённые точки.
16.11.20	Развитие гибкости. Удары накатом слева и справа мячом в стенку слёта и отскоком.
18.11.20	Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
19.11.20	Подача мяча сверху маятникообразная
23.11.20	Имитация ударов Подача мяча, маятникообразная.
25.11.20	Развитие быстроты Удары накатом слева и справа мячом в стенку слёта и отскоком.
26.11.20	Техника подачи челночной и веерообразной. Игра.
30.11.20	Имитационные упражнения в перемещениях по точкам. Игра на счёт в одиночном разряде
02.12.20	Упражнения на развитие ловкости и гибкости.
03.12.20	Специальные упражнения для подач и ударов справа и слева с вращением
07.12.20	Упражнения на развитие быстроты движений. Контрольные нормативы: имитация ударов, удары
09.12.20	Имитационные упражнения в подачах. Подачи и удары. Развитие физических качеств
10.12.20	Специальные упражнения. Стойки в пологорота и различные подачи и приёмы
14.12.20	Тактика одиночной игры в настольный теннис.

16.12.20	Поддачи и удары толчком, подставкой, накатом. Спец. упражнения
17.12.20	Практика Контрольные нормативы: бе 30 м, прыжок в длину с места. Игра на счёт в одиночном разряде
21.12.20	Тактика одиночной игры.
23.12.20	Упражнения на гибкость. Игра на счёт
24.12.20	Поддачи и удары накатом слева и справа. Игра на счёт
11.01.21	Упражнения для многократных повторений ударов в различные точки стола.
13.01.21	Комбинации нападающего против защитника
14.01.21	Комбинации защитника против нападающего.
18.01.21	Подрезка справа (открытой ракеткой). Игра на счёт в одиночном разряде.
20.01.21	Топ-спин слева и справа (открытой ракеткой).
21.01.21	Практика. Топ-спин слева и справа (закрытой ракеткой)
25.01.21	Топ-спин слева. Подрезка слева (закрытой ракеткой)
27.01.21	Участие в городских соревнованиях.
28.01.21	Перемещения и прыжки. Игра на счёт
01.02.21	Удары: свеча, кручёная свеча. Игра на счёт
03.02.21	Плоский удар. Игра на счёт.
04.02.21	Тактика одиночной игры.
08.02.21	Упражнения на развитие силы в бросках, прыжках. Поддачи и удары
10.02.21	Удары слева с верхним вращением. Игра на счёт.
11.02.21	Удары справа с верхним вращением. Игра на счёт
15.02.21	Удары слева с нижним вращением. Игра на счёт
17.02.21	Различные удары с различным вращением. Игра на счёт
18.02.21	Удары в парах по заданию. Игра на счёт..
24.02.21	Удары по подброшенному мячу. Игра на счёт.
25.02.21	Тактика одиночной игры. Игра на счёт.
01.03.21	Тактика одиночной игры. Игра на счёт.
03.03.21	Тактика одиночной игры. Игра на счёт.
04.03.21	Тактика одиночной игры. Игра на счёт.
10.03.21	Тактика одиночной игры. Игра на счёт.
11.03.21	Тактика одиночной игры. Игра на счёт.
15.03.21	Развитие силы с набивными мячами. Поддачи и удары.
17.03.21	Тактика парной игры. Игра на счёт в парах.
18.03.21	Удары мяча толчком, подставкой.
22.03.21	Упражнения для подач и ударов в разные стороны стола.
24.03.21	Тактика парной игры. Игра на счёт в парах.
25.03.21	Комбинация нападающего против защитника.
29.03.21	Комбинация защитника против нападающего.
31.03.21	Развитие ловкости. Перебрасывания мяча, броски в цель.

01.04.21	Сочетание ударов. Игра на счёт.
05.04.21	Тактика парной игры. Игра на счёт в парах.
07.04.21	Развитие быстроты. Бег из различных исходных положений. Игра на счёт в парах.
08.04.21	Развитие гибкости. Игра на счёт в парах
12.04.21	Тактика одиночной игры.
14.04.21	Игра на счёт в одиночном разряде.
15.04.21	Тактика одиночной игры.
19.04.21	Комбинация защитника против нападающего.
21.04.21	Подводящие и специальные упражнения
22.04.21	Участие в колледжных соревнованиях.
26.04.21	Развитие ловкости, упражнения на точность. Игра на счёт в парах
28.04.21	Сочетание подач и ударов. Игра на счёт в парах
29.04.21	Сочетание накатов и подрезок. Игра на счёт .
05.05.21	Развитие силы в бросках набивного мяча (над собой, в стенку, в парах). Игра на счёт в парах.
06.05.21	Развитие быстроты движений в прыжках. Игра
10.05.21	Сочетание подач и ударов в парной игре.
12.05.21	Тактика парной игры. Игра на счёт в парах
13.05.21	Тактика парной игры. Игра в парах на счёт.
17.05.21	Удары слева с верхним вращением. Учебная игра.
19.05.21	Удары справа с нижним вращением. Учебная игра.
20.05.21	Учебная игра с правилами судейства.
24.05.21	Сочетание различных подач. Игра на счёт.
26.05.21	Тактика игры
27.05.21	Участие в городских соревнованиях.
31.05.21	Игра на счёт в одиночном разряде.
02.06.21	Игра на счёт в одиночном разряде.
03.06.21	Игра на счёт в парном разряде.
07.06.21	Игра на счёт в парном разряде.
09.06.21	Игра на счёт в парном разряде.
10.06.21	Подготовка к соревнованиям
14.06.21	Участие в городских соревнованиях.
	Контрольные нормативы.

2.3. Рабочие программы разделов, тем

Раздел «Введение»

Теория.

История развития тенниса.

Правила безопасности на занятиях по настольному теннису.

Раздел «Теоретическая подготовка»

Теория.

Правила посещения игрового зала.

Правила игры в настольный теннис.

Самоконтроль на занятиях по настольному теннису.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Гигиенические знания и средства закаливания.

Раздел «Техника и тактика игры в настольный теннис»

Теория и практика

Хватка (способ держания) ракетки и жонглирование мячом.

Упражнения с ракеткой: махи, различные вращения ракеткой; подбрасывание мяча внешней и внутренней стороной ракетки; перебрасывание мяча ракеткой между партнёрами; удары мячом о стенку с лёта и с отскоком от пола.

Подача мяча: прямая, маятникообразная, челночная, веерообразная и др.

Упражнения: имитация выполнения подач без мяча; выполнение подач (с партнёром) с левого и правого угла по диагонали, с середины стола на середину; с середины на левый и правый угол стола.

Стойки: лицом к сопернику, в полоборота, боком, спиной к сопернику и др.

Упражнения: имитация игровых стоек по заданию педагога.

Перемещения: выпадами, шагами, прыжками, бросками и др.

Упражнения: имитационные и игровые упражнения с ракетками, выполняемые по заданным точкам.

Удары: толчок, подставка, накат слева (закрытой ракеткой), накат справа (открытой ракеткой), топ-спин слева, топ-спин справа, подрезка слева (закрытой ракеткой), подрезка справа (открытой ракеткой), кручёная «свеча», по «свече», плоский удар, слева с верхним вращением, справа с верхним вращением, слева с нижним вращением, справа с нижним вращением.

Приём мяча: подачи с нижним вращением, боковых и др.

Упражнения: имитационные упражнения с ракеткой (многократное выполнение ударных движений), имитация ударов «накат» слева, справа; выполнение ударов в парах по заданию педагога; выполнение ударов по мячу, подброшенному партнёром в определённые точки стола.

Тактика одиночной игры.

Тактика парной игры.

Упражнения. Комбинации: нападающего против защитника, защитника против защитника, защитника против нападающего, нападающего против нападающего.

Игра на счёт в одиночном разряде.

Игра на счёт в парном разряде.

Раздел «Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка»

Теория и практика.

Упражнения на развитие быстроты движений: бег на 30 м, интервальный бег; передвижения правым и левым боком приставным шагом в стойке теннисиста; прыжки в длину с места, боком, прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку, с ноги на ногу, на одной ноге; наклоны, повороты туловища с максимальной скоростью; прыжки со скакалкой на время; встречные и круговые эстафеты с предметами (с набивными, баскетбольными, теннисными мячами, скакалками и т.д.).

Упражнения на развитие силы: с набивными мячами: броски мяча из-за головы, от груди, снизу, спиной к основному направлению; броски игровой рукой, имитирующие накат справа и слева; броски в парах, сидя лицом друг к другу; броски в прыжке. Прыжки с отягощениями (с партнёром, набивными мячами). Упражнения на гимнастической стенке и др.

Упражнения на развитие гибкости: отведение назад рук с гимнастическими палками; «круги», «восьмёрки» в плечевом, локтевом и лучезарном суставах и др.

Упражнения на развитие ловкости: подбрасывание мяча внешней и внутренней стороной ракетки; упражнения с теннисными мячами в парах (ловля мячей двумя и одной рукой, стоя к партнёру лицом; ловля мячей с отскоком от стенки, стоя к партнёру спиной; броски мячей в цель; отбивание мячей игровой рукой с разных расстояний); удары мячом о стенку с лёта и с отскоком от пола; перебрасывание мяча ракеткой как в бадминтоне; упражнения на точность (удары мячом в заданные точки стола с заданной техникой исполнения); удар «накат» справа (слева) по диагонали; игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча; подача справа (слева) с верхним вращением и др.

Выполнение контрольных нормативов

Бег на 30 м.

Прыжок в длину с места.

Прыжки боком на двух ногах через гимнастическую скамейку.

Имитация ударов «накат» справа (слева).

Игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча.

Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два 1-я серия.

Подача справа (слева) с подбросом мяча.

Подача справа (слева) с обманным движением руки.

Игра ударами «топ-спин» справа (слева).

Раздел «Спортивно-массовая деятельность»

Практика.

Проведение товарищеских матчей. Участие в соревнованиях.

**3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

3.1. Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Спортивный зал	-практическое;	- теннисные столы;

	-спортивные соревнования; -игра.	-ракетки; -теннисные мячи; -набивные мячи; -скакалки; -гимнастическая стенка; -спортивная форма. -видеокассеты «Турны настольного тенниса»; -плакаты.
--	-------------------------------------	--

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы включает: формы занятий, алгоритм проведения традиционного занятия, методы организации образовательного процесса, техническое оснащение, дидактическое обеспечение, формы контроля.

Формы занятий:

- традиционное;
- практическое;
- спортивные соревнования;
- игра.

Алгоритм проведения традиционного занятия:

- сборка теннисных столов;
- разминка (общеразвивающие и специальные упражнения);
- освоение нового материала (техника и тактика игры);
- закрепление и совершенствование изученного материала;
- подведение итогов;
- разборка теннисных столов.

Методы организации образовательного процесса:

- словесные методы обучения;
- метод практической работы;

- наглядный метод;
- наблюдения;
- игры;
- убеждения и самоубеждения;
- стимулирования;
- контроля.

Дидактическое обеспечение:

- видеокассеты «Туры настольного тенниса»;
- плакаты.

Техническое оснащение:

- теннисные столы;
- ракетки;
- теннисные мячи;
- набивные мячи;
- скакалки;
- гимнастическая стенка;
- спортивная форма.

Формы контроля:

- наблюдение;
- контрольный опрос и задания;
- сдача нормативов по физической и технической подготовке;
- соревнования.

Мониторинг образовательных результатов

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Способы диагностики
<p>Показатели (оцениваемые параметры)</p> <p><i>1. Уровень теоретической подготовки обучающегося:</i></p> <p>1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</p>	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	<p>- <i>минимальный уровень</i> (обучающийся овладел менее чем 1/2 объёма знаний, предусмотренных программой);</p> <p>- <i>средний уровень</i> (объём усвоенных знаний составляет более 1/2);</p> <p>- <i>максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</p>	1 2 3	Наблюдение, контрольный опрос и др.
<p><i>2. Уровень практической подготовки обучающегося:</i></p> <p>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой</p>	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<p>- <i>минимальный уровень</i> (обучающийся овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);</p> <p>- <i>средний уровень</i> (объём усвоенных умений и навыков составляет более 1/2);</p> <p>- <i>максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</p>	1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
<p><i>3. Уровень общеучебных умений и навыков обучающегося:</i></p> <p>3.1. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</p>	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<p>- <i>минимальный уровень</i> (обучающийся овладел менее чем 1/2 объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);</p>	1	Наблюдение

			<ul style="list-style-type: none"> - <i>средний уровень</i> (объём усвоенных оставляет более 1/2); - <i>максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период). 	2 3	
4. <i>Уровень личностного развития обучающегося</i> 4.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	<ul style="list-style-type: none"> - <i>минимальный уровень</i> (терпения хватает меньше чем на 1/2 занятия); - <i>средний уровень</i> (терпения хватает больше чем на 1/2 занятия); - <i>максимальный уровень</i> (терпения хватает на всё занятие). 	1 2 3	Наблюдение	
4.2. Воля	Способность активно побуждать себя к активным действиям	<ul style="list-style-type: none"> - <i>минимальный уровень</i> (волевые усилия обучающегося побуждаются извне); - <i>средний уровень</i> (иногда - самим обучающимся); - <i>максимальный уровень</i> (всегда – самим обучающимся). 	1 2 3	Наблюдение	
4.3. Активность	Проявление инициативы в деятельности спортивного объединения, участие в различных делах и мероприятиях	<ul style="list-style-type: none"> - <i>минимальный уровень</i> (вынужденная активность); - <i>средний уровень</i> (принимает активное участие в мероприятиях внутри объединения); - <i>максимальный уровень</i> (принимает активное участие в мероприятиях различного уровня). 	1 2 3	Наблюдение	

Уровень физического развития определяется с помощью сдачи нормативов по физической подготовке и технике игры в настольный теннис (см. Приложение 1). Нормативы взяты из программы «Настольный теннис» для системы дополнительного образования детей, автора Ю.П. Багуйлова, М.: Фис, 1999 г.

Результаты фиксируются в таблицах (см. Приложение 2, 3).

Список использованной литературы

1. Амелин, А.Н. Современный настольный теннис [Текст] /А.Н. Амелин. – М.: ФиС, 1982.
2. Амелин, А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) [Текст] /А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов, Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра [Текст] /Ю.П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
4. Байгулов, Ю.П. Основы настольного тенниса [Текст] /Ю.П. Байгулов, А.Н. Ромашин. – М.: ФиС, 1979.
5. Байгулов, Ю.П. Программа «Настольный теннис» для системы дополнительного образования детей [Текст] /Ю.П. Байгулов. – М.: Фис, 1999 г.
6. Балайшите, Л. От семи до... (Твой первый старт) [Текст] /Л. Балайшите. – М.: ФиС, 1984.
7. Барчукова, Г.А. Настольный теннис [Текст] /Г.А. Барчукова. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Барчукова, Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис [Текст] /Г.В. Барчукова. – М.: РГАФК, 1997.
9. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис [Текст] /Г.В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989.
10. Буйлова, Л.Н. Как разработать программу дополнительного образования [Текст] /Л.Н. Буйлова. – М., 2001.
11. Гальперин, С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены) [Текст] /С.Н. Гальперин. – М., 1974.
12. Захаров, Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы [Текст] /Г.С. Захаров. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. Из-во, 1990.
13. Захаров, Г.С. Настольный теннис: Школа игры [Текст] /Г.С. Захаров. – М.: Из-во: «Тактика», 1991.
14. Настольный теннис. Правила соревнований [Текст] – М.: ФиС, 1989.
15. Настольный теннис: Программы для деско-юношеских спортивных школ, специализированных деско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст] – М.,1980.
16. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных деско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть) [Текст] – М.: Советский спорт, 1990.

17. Подласый, И.П. Педагогика: 100 вопросов – 100 ответов: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / И.П. Подласый. – М.: Владос – Пресс, 2004.

Список литературы для обучающихся

1. Богушас, М.В. Играем в настольный теннис: Кн. для учащихся [Текст] /М.В. Богушас. – М.: Просвещение, 1987.
2. Орман, Л. Современный настольный теннис [Текст] /Л. Орман. – М.: ФиС, 1987.
3. Правила настольного тенниса [Текст] – М., 2002.
4. Серова, Л.К. Умей владеть ракеткой [Текст] /Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. – М.: Лениздат, 1989.
5. Шпрах, С. У меня секретов нет. Техника. / Приложение к журналу «Настольный теннис» [Текст] /С. Шпрах. – М., 1998.

3.3. Кадровые условия

Программу реализует педагог с высшим педагогическим образованием, владеющий соответствующими знаниями по теме программы.

4. РУКОВОДИТЕЛЬ И СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Преподаватель спортивного объединения «Настольный теннис» - Киселев Владимир Владимирович.