

Отдел образования и социальной политики администрации города Шумерля

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» города Шумерля Чувашской Республики

ПРИНЯТО  
педагогическим советом

МБУ ДО «ЦДТ» г. Шумерля ЧР  
Протокол от «31» августа 2023г. № 1



УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУ ДО «ЦДТ» г. Шумерля  
Е.Н. Голованова  
Приказ № 145-О от 01.09.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Настольные игры»  
/Название/

**Стартовый, базовый уровни**

Возраст обучающихся: 8 лет и старше

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель: Майорова Надежда Геннадьевна  
Тренер-преподаватель, 1 квалификационная категория

г. Шумерля  
2023 год

<b>№ п/п</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>СТРАНИЦЫ</b>
1.	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
	- Новизна программы	3
	- Срок реализации программы	4
	- Режим занятий	4
	- Наполняемость групп	4
	- Формы организации занятий	4
	- Формы проведения занятий	4
2.	<b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	5
	- Этап спортивно-оздоровительной подготовки.	5
3.	<b>УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	5
4.	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ</b>	5
	- Теоретическая подготовка	5
	- Общая физическая подготовка (ОФП)	6
	- Специальная физическая подготовка (СФП)	7
	- Техническая подготовка	7
	- Тактическая подготовка	8
5.	<b>ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>	8
	- Контрольно-переводные нормативы	10
	- Нормативы по технической подготовленности	10
6.	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ</b>	11
7.	<b>МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>	13
8.	<b>ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	13
9.	<b>ЛИТЕРАТУРА</b>	14

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа **по виду спорта – настольные игры (теннис, новус, шаффлборд и джакколо)** составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Настольные игры доступны всем. Играть можно как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этих увлекательных игр покоряют многих любителей.

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

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

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

**Новизна программы и ее отличие от уже существующих** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этими видами спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает эти виды спорта очень популярными среди школьников, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Целью** данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольными играми, предоставление каждому ребенку возможности для самореализации, а это очень важно для социальной адаптации.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса, джакколо, шаффлборда;

- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

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

- развивать двигательные способности посредством игры;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

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

На обучение по данной программе зачисляются дети с 8 лет, желающие заниматься спортом.

### **Срок реализации программы.**

Настоящая учебная программа рассчитана на весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОГ).

### **Режим занятий.**

Продолжительность занятий составляет по 45 минут 6 раз в неделю. Учебный план программы рассчитан на 36 недель непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

### **Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не более 10 человек.

### **Формы организации занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

### **Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

## **2. Нормативная часть рабочей программы**

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Максимальное число занимающихся в группе	Максимальное число количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
<b>Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)</b>				
СО	8	8	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

### **Этап спортивно-оздоровительной подготовки.**

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники настольных игр, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

### **3. Учебно-тематический план**

№п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теория и методика физической культуры	5
2	Общая физическая подготовка	40
3	Специальная физическая подготовка	40
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка, медицинское обследование, контрольные испытания, участие в соревнованиях	131
5	Всего часов на 36 недель	<b>216</b>

### **4. Содержательная часть программы**

#### **4. 1. Теоретическая подготовка – 5 часов**

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольных игр 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 настольных игр в мире и нашей стране.

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

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

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

### **Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

**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. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольными играми; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Тема 4. Основы техники и техническая подготовка.**

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

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- Гигиенические требования обучающихся;
- Режим дня спортсмена;
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- Историю развития настольных игр в России и терминологию избранных игр.

#### ***Уметь:***

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
- Подготовить место для занятий;
- Соблюдать технику безопасности на занятиях;
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- Проявлять стойкий интерес к занятиям.

### **4. 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

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

#### ***Уметь:***

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

### **4.3. 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

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

#### ***Уметь:***

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

### **4.4. 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, кия,...

- 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

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

#### ***Уметь:***

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

### **4.5. Тактическая подготовка**

#### **Техника нападения.**

*Игра в нападении. Накат слева, справа.*

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.

**Техника защиты.**

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

**Обучающиеся должны знать:**

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

**Уметь:**

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

#### **4.6. 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

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

**Уметь:**

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

#### **5. Требования к уровню подготовленности обучающихся**

Контрольно-переводные испытания (КПИ)

Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися на всех этапах подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования



**Цель:**

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СО-1, овладения ими технических игровых действий и приёмов

**Задачи:**

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся за учебный год.

**Время и сроки проведения испытаний:**

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся сдают в апреле-мае учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

**Программа контрольно-переводных испытаний:**

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

**Указания к выполнению контрольных упражнений.**

**Описание тестов.**

**Физическая подготовка:**

**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).

*Инвентарь: рулетка, гимнастические маты*

**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).

*Инвентарь: секундомер*

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

## Нормативы по технической подготовленности

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Кол-во ударов</i>	<i>Оценка</i>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.

## Нормативные требования по СФП

### *Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

### *Уметь:*

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

## Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по настольным играм осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер-преподаватель должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

## **6 Методическая часть программы**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающихся в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в настольных играх, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

### **Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.**

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

## Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
<b>Теоретическая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа;</li> <li>-просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов</li> <li>- самостоятельное чтение специальной литературы;</li> <li>-практические занятия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сообщение новых знаний;</li> <li>- объяснение;</li> <li>- работа с учебно-методической литературой;</li> <li>-работа по фотографиям;</li> <li>-работа по рисункам;</li> <li>-работа по таблицам;</li> <li>-практический показ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- фотографии;</li> <li>- рисунки;</li> <li>-учебные и методические пособия;</li> <li>-специальная литература;</li> <li>-учебно-методическая литература;</li> <li>- журналы;</li> <li>- оборудование и инвентарь.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в беседе;</li> <li>-краткий пересказ учебного материала;</li> <li>-устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.</li> </ul>
<b>Общая физическая подготовка</b>	-учебно-тренировочное занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный;</li> <li>- практический;</li> <li>- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-учебные и методические пособия;</li> <li>-учебно-методическая литература.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>контрольные нормативы по общей физической подготовке.</li> <li>- врачебный контроль.</li> </ul>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный;</li> <li>- практический;</li> <li>- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- фотографии;</li> <li>- рисунки;</li> <li>- учебные и методические пособия;</li> <li>-учебно-методическая литература.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>контрольные нормативы и упражнения</li> <li>текущий контроль.</li> </ul>
<b>Техническая подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-учебно-тренировочное занятие</li> <li>- групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный;</li> <li>- наглядный;</li> <li>- практический;</li> <li>- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- фотографии;</li> <li>- рисунки;</li> <li>- учебные и методические пособия;</li> <li>-учебно-методическая литература;</li> <li>- инвентарь.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>контр.упр. нормативы и контр. тренировки.</li> <li>текущий контроль.</li> </ul>

<b>Соревнования</b>	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
<b>Контрольно-переводные испытания</b>	фронтальная, индивидуальная, фронтальная.	- практический; - словесный;	-инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
<b>Медицинский контроль</b>	групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

## 7. Медицинское обследование

**Цель:** Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния обучающихся для занятий осуществляется **врачом физкультурного диспансера 1 раз в учебном году (октябрь- апрель).** .

## 8. Перечень материально - технического обеспечения

1. - спортивный зал;
2. - спортивный инвентарь;
3. – секундомер;
4. - скамейка гимнастическая;
5. – скакалки;
6. - мячи теннисные;
7. - мячи набивные;
8. –столы: теннисный, новуса, шаффолборда, джакколо.
9. - ракетки.

## 9. Список литературы

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982.
2. Амелии А.Н., Пашинин В. А. Настольный теннис (Азбука спорта). -М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите Л. От семи до ... (Твой первый старт). - М.: ФиС, 1984.
6. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997.
7. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991.
8. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.
9. Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 10. - С. 52-54.
10. Голомазов С.В., Усмангалиев М.Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. -1989. - №5.-С. 23-26.
11. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. - Из-во: «Талка», 1991.
12. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Название программы: спортивно-оздоровительная «Настольные игры»
2. Вид, тип программы: авторская программа.
3. Продолжительность освоения программы (сколько лет): 5 лет.
4. Возрастной диапазон учащихся с начала освоения программы: 8лет и старше.
5. Образовательная область: дополнительное образование детей.
6. Уровень освоения: профессионально – ориентированный.
7. Форма организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая,
8. Своеобразие, новизна, ценность предложенного материала: используется инновационная форма и метод работы с детьми – здоровьесберегающая технология.
9. Характеристика деятельности учащихся: ознакомительная, репродуктивная, учебно-познавательная, спортивно-ориентированная.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720982

Владелец Жданович Юлия Евгеньевна

Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025