

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом
«28» августа 2025 г.
Протокол № 126

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 46-о от 28 августа 2025 г.
Директор СПб ГАПОУ
«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»
_____ В.А. Никитин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВЫ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16 -20 лет

Разработчик:
Береснев Владимир Валерьевич,
педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург
2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа (далее ДОП) разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального Закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р; Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; Постановления Главного государственного 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»; Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16); Письма Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»; Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении Критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» от 25.08.2022 № 1676-р; Устава Санкт-Петербургского государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»; Лицензии на образовательную деятельность и др. локальных актов учреждения.

В соответствии с распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» в дополнительной общеразвивающей программе максимально использован воспитательный потенциал учебных занятий и мероприятий.

ДОП **физкультурно-спортивной направленности**, общекультурного уровня освоения

Адресат программы: в реализации принимают участие юноши и девушки в возрасте 16 - 20 лет. Занятия способствуют физическому развитию, углублению знаний и умений, совершенствованию навыков игры в настольный теннис.

Актуальность. Игра настольный теннис отличается разнообразием двигательного содержания, смены направлений движения, требует быстроты реакции. Также необходимо обладать силой, ловкостью и выносливостью.

В наше время компьютерных технологий и больших нагрузок по общеобразовательным предметам, обучающиеся вынуждены проводить много времени за рабочим столом. Это оказывает отрицательное влияние на состояние опорно-двигательной и дыхательной системы организма. В процессе же занятий настольным теннисом происходят качественные изменения в двигательном аппарате: укрепляется костная система, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Дыхательная система приходит в норму. Все это благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Педагогическая целесообразность. Настольный теннис очень популярный вид спорта, занятия им привлекают учащихся. Опираясь на этот интерес, педагог может воспитать такие их качества, как трудолюбие, волю к победе, уважение партнера, уважение соперника.

Отличительные особенности ДОП состоят в том, что на занятиях предусматривается не только проработка мышц, но и развитие ловкости, выносливости, хорошей координации движений, уверенности в себе. Массовость занятий настольным теннисом обуславливается тем, что является он одним из самых безопасных, зрелищных и не требует больших финансовых затрат.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы - 144 учебных часа. Занятия проходят по 4 учебных часа в неделю.

Цель программы: Развитие мотивации личности к здоровому образу жизни, к овладению новыми умениями и навыками через занятия настольным теннисом.

Задачи:

обучающие:

- научить оценивать свое состояние и состояние партнера; черты характера, необходимые для достижения успехов в игровых видах спорта и в жизни;
- обучить основам настольного тенниса, выполнению теннисных элементов у тренировочной стенки и на столе, способствовать приобретению специальных теннисных знаний, навыков соревновательной деятельности;
- привить интерес к занятиям настольного тенниса, организовать здоровый досуг, научить с пользой проводить свободное время;
- формировать навыки культуры поведения в обществе, спортивного этикета; осознанное отношение к своим силам, твердой уверенности в них.

развивающие:

- развить точность движений в пространстве, координацию движений, ритма движений, дифференцировки мышечных усилий;
- пространственной ориентировки, равновесия;
- развить силу основных групп мышц организма.

воспитательные:

- воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных обучающихся с качествами гражданского достоинства и ответственности;
- обеспечение возможности попробовать свои силы, познать скрытые ресурсы своих возможностей, способствовать их личностному росту и социальной интеграции.

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы

личностные:

- физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;
- сформировавшие установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- умеющие работать на результат;
- активные;
- имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях.

метапредметные:

- овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

предметные:

- овладевшие необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;
- освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предметные компетенции.

Ожидаемые результаты.

К концу года обучения учащиеся:

Будут знать:

1. будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
2. узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
3. узнают правила игры в настольный теннис;
4. правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
5. знать правила проведения соревнований.

Будут уметь:

1. провести специальную разминку для теннисиста;
2. овладеют основами техники настольного тенниса;
3. овладеют основами судейства в теннисе;
4. смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя.

Разовьют следующие качества:

1. улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
2. улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
3. повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
4. разовьют коммуникабельность учащихся в результате коллективных действий.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп. Для зачисления в группу не требуются специальные умения и навыки в области настольного тенниса. В течение учебного года в существующую группу могут быть зачислены обучающиеся по итогам входного контроля.

Форма организации и проведения занятий. Обучение проводится всем составом объединения и самостоятельного изучения рекомендуемого материала, практических занятий, просмотра презентаций, видеосюжетов, а также в форме посещения экскурсий, в том числе виртуальных. Ведется фронтальная и групповая работа на занятиях.

Программа ориентирована на разновозрастные группы подростков от 16 до 20 лет. Обучающиеся набираются по их желанию. Количество подростков в группе не более 15 человек. Занятия в группе проходят 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Материально-техническое обеспечение программы. Теоретические занятия предполагается проводить на базе учебного кабинета, в котором будут проходить занятия. В целях организации образовательного процесса используются информационно-коммуникационные технологии и технические средства обучения, помогающие обеспечить обучающихся учебной информацией, а также способствовать наиболее лучшему усвоению программного материала. В учебном кабинете имеется мультимедийная доска, персональный компьютер, CD – проигрыватель. При подготовке к занятиям по данной дисциплине используются:

- таблично-графический материал, учебные плакаты;
- аудиторный фонд (столы, стулья, доска).

Материально-техническое обеспечение для практических занятий по ДОП

1. Помещение для занятий.
2. Стол для настольного тенниса.
3. Ракетки для настольного тенниса.
4. Теннисные шарик.
5. Стулья для учащихся.

В ходе реализации программы предполагается участие обучающихся в районных, городских конкурсах, конференциях и других конференциях, в связи с этим возможна корректировка планов учебных занятий.

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных способностей обучающихся, к освоению учебного материала.

Кадровое обеспечение программы.

Основным работником является педагог дополнительного образования со средне-специальным и/или высшим образованием.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, Техника безопасности	2	2	-	Беседа
2.	Значение занятий спортом для развития и здоровья человека	2	2	-	Соревнования
3.	История развития настольного тенниса	2	2	-	Соревнования
4.	Упражнения с ракеткой и теннисным шариком.	16	2	14	Зачетное занятие
5.	Имитация передвижений	12	2	10	Зачетное занятие
6.	Игра ударами на теннисном столе по элементам.	20	5	15	Соревнования
7.	Свободная игра на теннисном столе.	34	3	31	Зачетное занятие
8.	Групповые игры за теннисным столом.	38	5	33	Соревнования
9.	Контрольные упражнения и соревнования.	18	4	14	Соревнования
	Итого:	144	27	117	

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 46-о от «28» августа 2025 г.
Директор СПб ГАПОУ
«Морская техническая академия
имени адмирала Д.Н. Сенявина»
_____ В.А. Никитин

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Основы настольного тенниса»
на 2025/2026 уч. год

Год обучения, Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, 1 группа	10.09.25	30.06.26	36	72	144	по 4 часа в неделю

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
«28» августа 2025 г.
Протокол № 126

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 46-о от 28 августа 2025 г.
Директор СПб ГАПОУ
«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»
_____ В.А. Никитин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОП
ОСНОВЫ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16 -20 лет

Разработчик:
Береснев Владимир Валерьевич,
педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Техника безопасности.

Теория. Правила техники безопасности и профилактика травматизма в настольном теннисе. Гигиена. Режим дня спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.

Тема 2. Значение занятий спортом для развития и здоровья человека.

Теория. Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие систем организма, двигательного аппарата человека.

Тема 3. История развития настольного тенниса.

Теория. История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране. Успехи Российских спортсменов в соревнованиях.

Тема 4. Упражнения с ракеткой и теннисным шариком.

Теория. Практика. Основные хватки ракетки, оптимальные по величине и форме замахам, качественный подход к теннисному столу, своевременный подход к теннисному столу, своевременный момент удара ракеткой по теннисному шарiku, контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара. Участие в городских соревнованиях по настольному теннису в рамках спартакиады «Юность России».

Тема 5. Имитация передвижений.

Теория. Практика. Имитация ударов без ракетки, с ракеткой и т.п.; упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе; имитация ударов с использованием простейших тренажёров.

Тема 6. Игра ударами на теннисном столе по элементам.

Теория. Практика. Различные виды упражнений с теннисными шариками.

Тема 7. Свободная игра на теннисном столе.

Теория. Практика. Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе. Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис. Участие в городских соревнованиях по настольному теннису в рамках спартакиады «Юность России».

Тема 8. Групповые игры за теннисным столом.

Теория. Практика. Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в групповой игре за теннисным столом. Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.

Тема 9. Контрольные упражнения и соревнования.

Теория. Практика. Тестирование по технической подготовке согласно контрольным нормативам.

Контрольные игры, соревнования.

По итогам года обучения проходит выступление команд на различных турнирах и чемпионатах, таких как первенство района, города и др. По окончании того или иного цикла тренировок проводятся сдачи нормативов с последующей коррекцией тренировок. Часто проводятся товарищеские игры.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел, тема	Кол- во часов	Группа №1, 1 год	
			Планируемая дата	Фактическая дата
1. Введение. Инструктаж по ТБ.				
1.	Правила техники безопасности и профилактика травматизма в настольном теннисе. Гигиена. Режим дня спортсмена. Работа в парах.	2	11.09.23	
2.	Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие систем организма, двигательного аппарата человека	2	13.09.23	
3.	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране. Игра в диагонали. Приемы игры.	2	18.09.23	
4.	Правила игры в настольный теннис. Обучение владением ракеткой и мячом	2	20.09.23	
5.	Двусторонняя игра в парах.	2	25.09.23	
6.	Развитие скорости реакции. Игра по диагонали.	2	27.09.23	
7.	Диагональ. Совершенствование подачи. свободная игра.	2	02.10.23	
8.	Развитие скоростных способностей передачи. Игра.	2	04.10.23	
9.	Передачи по диагонали. Совершенствование удара.	2	09.10.23	
10.	Обучение в технике передвижения в теннисе.	2	11.10.23	
11.	Свободная игра в теннис.	2	16.10.23	
12.	Совершенствование техники игры в теннис.	2	18.10.23	
13.	Соревнование по настольному теннису.	2	23.10.23	
14.	Соревнование по настольному теннису.	2	25.10.23	
15.	Развитие скорости реакции. Игра в парах.	2	30.10.23	
16.	Повторение правил перехода игроков при игре в парах.	2	01.11.23	
17.	Развитие координации. Обучение технике игры в параллелях.	2	06.11.23	

18.	Формирование навыков игры в диагонали. Свободная игра.	2	08.11.23	
19.	Повторение правил перехода игрок. взаимодействие игроков в игре.	2	13.11.23	
20.	Развитие навыков взаимодействия игроков в игре. Теннис в парах.	2	15.11.23	
21.	Подготовка к соревнованиям по теннису. Свободная игра.	2	20.11.23	
22.	Соревнование по настольному теннису.	2	22.11.23	
23.	Обучение технике передачи. Игра 1x1.	2	27.11.23	
24.	Развитие ловкости. Свободная игра	2	29.11.23	
25.	Повторение игры в диагональ. Игра 1x1.	2	04.12.23	
26.	Развитие выносливости игра 1x1 в пять партий по кругу.	2	06.12.23	
27.	Развитие навыков взаимодействия игроков в игре. Теннис в парах.	2	11.12.23	
28.	Развитие навыков взаимодействия игроков в игре. Теннис в парах.	2	13.12.23	
29.	Развитие навыков взаимодействия игроков в игре. Теннис в парах.	2	18.12.23	
30.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	2	20.12.23	
31.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	2	25.12.23	
32.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	2	27.12.23	
33.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	2	09.01.24ДЗ	
34.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	2	10.01.24	
35.	Инструктаж по ТБ. Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	2	15.01.24	
36.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	2	17.01.24	

37.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	2	22.01.24	
38.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	2	24.01.24	
39.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	29.01.24	
40.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	31.01.24	
41.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	05.02.24	
42.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	07.02.24	
43.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	12.02.24	
44.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	14.02.24	
45.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	19.02.24	
46.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	21.02.24	
47.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	26.02.24	
48.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	2	28.02.24	
49.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	2	04.03.24	
50.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	2	06.03.24	
51.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	2	11.03.24	
52.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	2	13.03.24	
53.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	2	18.03.24	
54.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным	2	20.03.24	

	шариком в свободной игре на теннисном столе.			
55.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	2	25.03.24	
56.	Применение приобретенных навыков работы с ракеткой и теннисным шариком в свободной игре на теннисном столе.	2	27.03.24	
57.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	01.04.24	
58.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	03.04.24	
59.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	08.04.24	
60.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	10.04.24	
61.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	15.04.24	
62.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	17.04.24	
63.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	22.04.24	
64.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	24.04.24	
65.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	06.05.24	
66.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	08.05.24	
67.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	13.05.24	
68.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	15.05.24	
69.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	20.05.24	
70.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	22.05.24	
71.	Закрепление теоретических знаний о правилах игры в настольный теннис.	2	27.05.24	
72.	Итоговое занятие	2	29.05.24	
	Итого:	144 часа		

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
Контрольные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Нормативные показатели	Первое полугодие	Второе полугодие
1	Подбивание теннисного шарика ракеткой (количество раз)	20	
2	Игра у тренировочной стенки с одного отскока (количество ударов)	15	10
3	Игра через сетку с партнером (количество отбитых теннисных шариков)	15	6
4	Выполнение подачи (попадание подачи)	5	4

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для учащихся и родителей
1. Учебные и методические пособия			
1.	Информационные, справочные материалы	1. Инструкции • должностная инструкция педагога д/о; • инструкции для обучающихся; • инструкция по ТБ ИОТ — 012 — 2007 , ИОТ — 014 — 2007; • инструкция для преподавателей по проведению инструктажа по охране труда 2. Справочные материалы: Фримерман Э. Я. Настольный теннис / сост. серии В.Л.Штейнбах. – М.: Олимпия Пресс, 2015. (Краткая энциклопедия спорта). 3. Журналы (периодическая печать): • «Настольный теннис», 2016, 2017,	1. Фримерман Э.Я. Настольный теннис / сост. серии В.Л. Штейнбах. – М.: Олимпия Пресс, 2016. (Краткая энциклопедия спорта).. 2. Журналы (периодическая печать): • «Настольный теннис», 2015, 2018, 2019

		2018 4. Информационный каталог литературы по спорту	
2.	Научная, специальная, методическая литература	1. Амелин А.Н. "Настольный теннис 6+12", Физкультура и спорт, 2016. 2. Барчукова Г. В. "Настольный теннис" "Физкультура и спорт", 2016. 3. Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин "Теория и методика настольного тенниса", Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2016. 4. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. «Школа тенниса» , М., 2016. 5. Иванова Т.С. «Путь к мастерству. Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов». М., 2017.	1. Амелин А.Н. "Настольный теннис 6+12", Физкультура и спорт, 2016. 2. Барчукова Г. В. "Настольный теннис" "Физкультура и спорт", 2017.
3.	Мультимедийные материалы	1. Компьютерные презентации - «История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране. Успехи Российских спортсменов в соревнованиях». - «Правила игры в настольный теннис».	*
2. Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся			
		Методики психолого-педагогической диагностики личности:	
1.	анкеты	1. Выявление уровня самооценки учащихся	
2.	диагностические карты	1. Личные карточки 2. Диагностическая карта развития (успешности) обучающегося	
3.	методики	1. Педагогическое наблюдение 2. Методика «Профиль умений»	
3. Материалы по работе с детским коллективом			
		Методики педагогической диагностики коллектива:	
1.	анкеты	1. Анкета «Что важнее?» (на определение ценностно-ориентационного единства коллектива)	
2.	опросники	1. Опросник «Мои товарищи»	
3.	методики	1. Методика «Психологическая атмосфера в коллективе»	
4. Материалы из опыта работы педагога			
		Для педагога	Для учащихся и родителей
1.	Конспекты занятий	• «История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране. Успехи Российских спортсменов в соревнованиях», 2017.	

		• «Правила игры в настольный теннис», 2018. • «Позиции игрока в команде, его личные действия, действия в совокупности с партнерами», 2020.	
--	--	---	--

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Название темы (базовые разделы)	Форма проведения занятий	Методы и приемы проведения занятий	Дидактические материалы, техническая оснащенность программы	Форма подведения итогов
1	Техника безопасности	Групповая	Словесный, наглядный	Схемы, плакаты	Беседа
2	Значение занятий спортом для развития и здоровья человека	Групповая	Словесный, наглядный	Видеоматериалы	Соревнования
3	История развития настольного тенниса	Групповая	Словесный, наглядный	Видеоматериалы	Соревнования
4	Упражнения с теннисным шариком и ракеткой	Групповая малыми группами, индивидуальная	Словесный, наглядный, практический	Демонстрационная доска, плакаты, видеоматериалы, показ педагогом, теннисные шарики, ракетки	Зачетное занятие
5	Имитация передвижений	Групповая малыми группами, индивидуальная	Словесный, наглядный, практический	Демонстрационная доска, плакаты, видеоматериалы, показ педагогом, теннисные шарики, ракетки	Зачетное занятие
6	Имитация ударов	Групповая малыми группами, индивидуальная	Словесный, наглядный, практический	Демонстрационная доска, плакаты, видеоматериалы, показ педагогом, теннисные шарики , ракетки	Соревнования
7	Игра ударами за теннисным столом по элементам	Групповая малыми группами, индивидуальная	Словесный, наглядный, практический	Демонстрационная доска, плакаты, видеоматериалы, показ педагогом, теннисные шарики, ракетки	Сдача нормативов, соревнования
8	Свободная игра за теннисным столом	Групповая малыми группами, индивидуальная	Словесный, наглядный, практический	Демонстрационная доска, плакаты, видеоматериалы, показ педагогом, теннисные шарики, ракетки	Сдача нормативов, соревнования
9	Групповые игры за теннисным столом	Групповая малыми группами, индивидуальная	Словесный, наглядный, практический	Демонстрационная доска, плакаты, видеоматериалы, показ педагогом, теннисные шарики, ракетки	Сдача нормативов, соревнования

1 0	Контрольные упражнения и соревнования	Групповая малыми группами, индивиду- альная	Практический	Теннисные шарики, ракетки	Сдача нормативов, соревновани я
--------	---	---	--------------	------------------------------	--

Список использованной и рекомендованной литературы

Список литературы для педагога:

1. Амелин А.Н. "Настольный теннис 6+12", Физкультура и спорт, 2017.
2. Барчукова Г. В. "Настольный теннис" "Физкультура и спорт", 2018.
3. Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин "Теория и методика настольного тенниса", Физическая культура и спорт. Издательский центр "Академия", 2017.
4. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. «Школа тенниса» , М., 2001.
5. Иванова Т.С. «Путь к мастерству. Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов». М., 2018.
6. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.\ Под редакцией В.А.Голенко\ М., 2015.

Список литературы для учащихся:

1. Барчукова Г. В. "Учись играть в настольный теннис". М., «Советский спорт»; 2020.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса., Физкультура и спорт, 2017.
3. Фриерман Э.Я. "Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис", Издательство "Олимпия Пресс", 2018.
4. Учебное пособие для начинающих теннисистов. М., Региональный общественный Фонд содействия развитию тенниса, 2017.

АНКЕТА ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ
для учащихся в системе дополнительного образования

Уважаемый учащийся, просим Вас ответить на следующие вопросы:

ФИО _____

ДОП _____

1.Посещаете ли Вы кружки вне СПбМТА?

Да Нет

Если да, то какие? _____

2. Посещали ли Вы ранее кружки СПбМТА:

если да, то какие? _____

если нет, то почему?

- посещал другие дополнительные занятия

- не устраивало расписание занятий

- не обладал информацией

- другое

3 Что послужило причиной выбора Вашей профессии?

4.Выберите варианты ответов, которые характеризуют Ваши творческие способности и увлечения:

- умею фотографировать

- пою и играю на музыкальных инструментах

- увлекаюсь историей Санкт-Петербурга

- люблю ходить в походы

- рисую и занимаюсь прикладным творчеством

- свой вариант _____

5.Обучаясь по программам дополнительного образования в СПбМТА, Вы хотите:

- научиться и совершенствовать умения по применению устной речи

- на практике применять свои творческие задатки

- усваивать информацию со слов педагога

- участвовать в конкурсах и выступать на соревнованиях

- укрепить здоровье

- усваивать информацию на практике с помощью технических средств

6. Какие мероприятия Вам были ли бы интересны?

7. Ваш пол: Мужской Женский

8. Сколько Вам полных лет? _____

9. Умеете ли Вы играть в настольный

теннис? _____

10. Сколько человек одновременно могут играть в настольный теннис за одним столом? _____

11. Хотели ли Вы принимать участие в соревнованиях по настольному теннису? _____

12. Какие виды тенниса Вы знаете? _____

13.Нужна ли физическая подготовка и выносливость теннисисту и почему? _____

Спасибо за сотрудничество!