

Ардатовский муниципальный округ



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ардатовская средняя школа № 1»



Утверждаю
Директор МБОУ АСШ №1
С.В. Староверова
приказ от 02.09.2024 № 267/1

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Программа рассчитана на учащихся 12-14 лет
Срок реализации программы – 2 года
(стартовый уровень)

Составитель программы:
Борисов С.А., учитель 1 квалификационной категории

р.п. Ардатов, 2024 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Рабочая программа
4. Содержание программы
5. Календарный учебный график
6. Условия реализации программы
7. Оценочные материалы
8. Методические материалы
- 9.Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная программа «Настольный теннис» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

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 развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительная особенность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического

развития. **Адресат** – обучающиеся 12-14 лет. Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Объём и срок реализации – 1 год, 68 часов в год.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – разновозрастной состав.

Форма и режим занятий - групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

1 раз в неделю по 2 часа.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; *Воспитательные*
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

1. Учебно-тематический план

№	Наименование модуля	Количество часов	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
		1 год	
1.	Теоретическая подготовка	4	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	
3.	Тактико-техническая подготовка	28	
4.	Соревновательная практика	4	

В т.ч. итоговая аттестация	2	Проведение соревнований, присвоение разрядов
Всего:	68	

3. Рабочая программа

Календарно-тематическое планирование «Настольный теннис»

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения занятия	Количество часов	Необходимое оборудование
			Всего	
1	История возникновения и характеристика игры в настольный теннис. Правила техники безопасности. Изучение элементов стола и ракетки.		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
2	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
3	Удар «накатом» справа. Удар «накатом» слева. Тактика парных игр.		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
4	Правила игры и разрядные нормативы. Соревнования, проводимые в России и за рубежом. Гигиена и врачебный контроль. Тактика одиночных игр.		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
5	Изучение хваток. Удар толчком слева. Элементарная подача толчком слева.		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса.

				тенниса, мячи для настольного тенниса.
6	Различные виды приседаний. Игра в «крутиловку».		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
7	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
8	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
9	Изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
10	Тактика нападающего против нападающего. Удар «накатом» справа. Удар «накатом» слева.		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
11	Различные виды бега с ускорениями и без.		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного

				тенниса
12	Различные виды приседаний. Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
13	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
14	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.		2	
15	Общеразвивающие упражнения в парах. Подвижные игры и эстафеты.		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
16	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего.		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
17	Разнообразные метания мячей разного диаметра и материала.		2	
18	Игра-подача Обучение подачи «Маятник».		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
19	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для

				настольного тенниса.
20	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
21	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
22	Учебная игра . Упражнения с отягощением.		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
23	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры и эстафеты.		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
24	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.		2	
25	Упражнения с отягощением. Игра в «крутиловку».		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
26	Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного

				тенниса.
27	Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.		2	
28	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
29	Соревновательная практика		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
30	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Подвижные игры и эстафеты..		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
31	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Подвижные игры и эстафеты.		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
32	Тактика нападающего против защитника. Различные имитационные упражнения, виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.		2	Теннисные столы, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
33	Соревновательная практика.		2	
34	Итоговая аттестация.		2	Теннисные столы,

				ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
--	--	--	--	--

4. Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- основы техники и тактики игры;

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Гигиена и врачебный контроль.
4. Правила соревнований по настольному теннису.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию : силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Планируемые результаты.

К концу первого полугодия:

Будут знать:

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

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

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

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; Разовьют следующие качества:
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело,

управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.


В области физической культуры:


- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

5. Календарный учебный график

Год обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август													
	08.09.09	15.09.09	22.09.09	29.09.09	06.10.09	13.10.10	20.10.10	27.10.10	03.11.10	10.11.11	17.11.11	24.11.18	01.12.11	08.12.12	15.12.12	22.12.12	29.12.12	05.01.12	12.01.01	19.01.01	26.01.01	02.02.02	09.02.02	16.02.02	23.02.02	01.03.03	08.03.03	15.03.03	22.03.03	29.03.03	05.04.04	12.04.04	19.04.04	26.04.04	03.05.05	10.05.05	17.05.05	24.05.05	31.05.05	07.06.06	14.06.06	21.06.06	28.06.06	05.07.07	12.07.07	19.07.07	26.07.07	28.07.07	09.08.08	16.08.08	23.08.08							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51							
1 год обучения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

 Промежуточная аттестация

 Ведение занятий по расписанию

 Каникулярный период

6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;

	Название	Кол-во в шт.
1	Возвратная доска	1
2	Корзинка для сбора мячей	4
3	Мяч для настольного тенниса	300
4	Ракетка для настольного тенниса	12
5	Теннисный стол с сеткой	4
6	Скамейка гимнастическая	3
7	Скалка	6

Информационное обеспечение:

Видеофильм "Уроки игры в настольный теннис":

- видеоуроки "Начальное обучение";
- видеоуроки "Игра на столе";
- видеоуроки "Подачи";
- видеоуроки "Техника игры"; - видеоуроки "Ошибки".

2.3 Формы аттестации

Формы итоговой аттестации:

- соревнования.
- **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**
- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- протоколы соревнований;
- фото;
- грамоты.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования;
- контрольные партии; - диагностические карты;
- открытое занятие.

7. Оценочные материалы

Результативность усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы отслеживается путем проведения турниров.

Оценочные материалы по разделу "**Краткие сведения о настольном теннисе**"

Тестирование

1. Назовите размеры теннисного стола. (Длина - 274 см, ширина - 152,5 см, высота - 76 см)
2. Какой должна быть высота сетки? (15,25 см)
3. Как называется удар, при котором мячу придается нижнее вращение? (Срезка)
4. На какую высоту подбрасывается мяч при подаче? (Не ниже 16 см)
5. Диаметр мяча для настольного тенниса? (40 мм)
6. Продолжительность перерыва между партиями составляет... (1 мин)
7. Какой должна быть масса мяча? (2,7 г)
8. Сколько партий играют во встрече? (Любое нечетное число партий)
9. Сколько подач подает игрок? (2)
10. Международная Федерация Настольного Тенниса? (ИТТФ)
11. Кто и в каком году решил использовать для игры маленькие полые шарики от детской игры? (Джеймс Гибб в 1891 году)

- 12. В каком году была создана Международная Федерация Настольного Тенниса?**
(В 1926 году)
- 13. Кто был первым президентом ИТТФ?** (Айвор Монтегю)
- 14. Удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени, как верхнего вращения, так и поступательной скорости.** (Накат)
- 15. Способ держания ракетки.** (Хватка)

5 баллов – 13-15 правильных ответов

4 балла – 10-12 правильных ответов

3 балла – 7-9 правильных ответа

балла – 4-6 правильных

ответа **1 балл** – 0-3

правильных ответа

8. Методические материалы

Методы обучения и воспитания

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (беседа, объяснение, рассказ);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения);
- практический (тренировочные упражнения, тренировочные партии).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, реше

Методы обучения:

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (беседа, объяснение, рассказ);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения);
- практический (тренировочные упражнения, тренировочные партии).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом).

Методы воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения; - методы стимулирования поведения и деятельности.

Формы организации учебного занятия

Основными формами проведения занятий являются: практическое занятие, турнир, соревнование.

Педагогические технологии

На занятиях объединения используются следующие современные **педагогические технологии**:

Личности– ориентированные технологии:

технология полного усвоения знаний, основанная на общей установке: все учащиеся способны полностью усвоить необходимый материал при условии рациональной организации учебно-тренировочного процесса;

- технология разноуровневого обучения, в качестве теоретического обоснования используют теорию структуры личности, предполагают дифференцированное обучение с целью выполнения заданий по силам и продвижению каждого теннисиста вперед.

Здоровьесберегающие технологии:

- наличие эмоциональных разрядок на тренировках;

- использование дыхательных упражнений;

- мобилизация внутренних сил (похвала, поддержка)

Целью здоровьесберегающих технологий должно выступать обеспечение условий физического, психологического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья юных спортсменов, их продуктивной учебно – познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Список литературы

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.