

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

" Частоозерская детско-юношеская спортивная школа"

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО « Частоозерская ДЮСШ»

**Дронов С. А.**

(подпись) (инициалы, фамилия)

Приказ № 21-03-02 от 10.04.2023 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
"НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС"**

*РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»  
(УТВЕРЖДЕННОГО ПРИКАЗОМ МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 06.12.2022 ГОДА №1143)*

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- на этапе начальной подготовки – 1-2 года
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) -5 лет
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

Разработчики программы:  
тренер по настольному теннису  
**Дронов С. А.**

село Частоозерье

2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|      |                                                                                                                     |    |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.   | Общие положения                                                                                                     | 3  |
| 2.   | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                       | 3  |
| 2.1. | Годовой учебно-тренировочный план                                                                                   | 8  |
| 2.2. | Календарный план воспитательной работы                                                                              | 9  |
| 2.3. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним                                    | 14 |
| 2.4. | План инструкторской и судейской практики                                                                            | 14 |
| 2.5. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств                          | 14 |
| 3.   | Система контроля                                                                                                    | 16 |
| 3.1. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы                                                                       | 17 |
| 4.   | Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»                                                                | 20 |
| 4.1. | Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки             | 20 |
| 4.2. | Учебно-тематический план                                                                                            | 34 |
| 5.   | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» | 40 |
| 6.   | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                   | 40 |
| 6.1. | Материально-технические условия реализации программы                                                                | 40 |
| 6.2. | Кадровые условия реализации программы                                                                               | 44 |
| 6.3. | Информационно-методические условия реализации программы                                                             | 44 |

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис для МБУ ДО " Частоозерская ДЮСШ" (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (утвержден приказом Министерства спорта России от 06 декабря 2022 г. N 1143), в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Настольный теннис» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России 31 октября № 884<sup>1</sup>.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного теннисиста, различные варианты использования программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71352).

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- подготовка резерва сборной команды субъекта РФ и сборных команд Российской Федерации высокой квалификации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Структура системы многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

### **1. Этап начальной подготовки (НП).**

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься настольным теннисом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья спортсменов, разностороннюю физическую подготовку в общем плане и с учетом специфики настольного тенниса, овладение основами техники и тактики игры в настольный теннис, правилам игры, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры), и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис. Перевод на следующий этап подготовки осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

### **2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее двух лет и выполнивших контрольные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке. Основными задачами подготовки на этапе являются: укрепление здоровья; повышение уровня физической подготовленности; освоение и совершенствование навыков выполнения технических приемов с учетом выбранного индивидуального стиля (защитный, атакующий, комбинированный) и их способов; интегральную подготовку, в том числе приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях; воспитание морально-этических и волевых качеств. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

### **3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).**

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются: совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование; стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; сохранение здоровья спортсменов.

### **4. Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).**

1. Индивидуальное совершенствование техники и тактики настольного тенниса.
2. Индивидуальное совершенствование общих и специальных физических качеств.
3. Повышение мощности и остроты соревновательных действий на фоне их высокой точности и стабильности.
4. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта в соревнованиях различного ранга.
5. Достижение результатов, дающих право претендовать на включение в состав национальных сборных команд.

Центральным компонентом подготовки спортсмена является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих

направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

***Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки***

*Таблица 1*

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 1-2                                                | 7                                                              | 10                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                                  | 8                                                              | 8                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 13                                                             | 4                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | 14                                                             | 2                       |

***Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки***

*Таблица 2*

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 12-14                                                     | 16-18          | 20-24                                         | 24-32                               |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 624-728                                                   | 832-936        | 1040-1248                                     | 1248-1664                           |

Основные виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль), учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

| №<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                                               | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                           |                                               |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                                     | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                        | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                  |                                                           |                                               |                                     |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                                                                                                                                                                                                                | -                                                         | 21                                            | 21                                  |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                        | 18                                            | 21                                  |
| 1.3.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                        | 18                                            | 18                                  |
| 1.4.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                        | 14                                            | 14                                  |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                  |                                                           |                                               |                                     |
| 2.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                        | 18                                            | 18                                  |
| 2.2.                                                                         | Восстановительные мероприятия                                                                                       | -                                                                                                                                                                                                                | -                                                         | До 10 суток                                   |                                     |
| 2.3.                                                                         | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              | -                                                                                                                                                                                                                | -                                                         | До 3 суток, но не более 2 раз в год           |                                     |
| 2.4.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год                                                                                                                                        |                                                           | -                                             | -                                   |

|      |                                               |   |             |
|------|-----------------------------------------------|---|-------------|
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |
|------|-----------------------------------------------|---|-------------|

### **Объем соревновательной деятельности**

*Таблица 4*

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Контрольные                  | 1                                  | 1          | 1                                                         | 1              | 1                                             | 1                                   |
| Отборочные                   | -                                  | -          | 2                                                         | 2              | 3                                             | 3                                   |
| Основные                     | -                                  | 2          | 3                                                         | 5              | 10                                            | 10                                  |

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «настольный теннис»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **2.1. Годовой учебно-тренировочный план**

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом рассчитывается на 52 недели в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – *двух часов*;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – *трех часов*;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – *четырёх часов*;
- на этапе высшего спортивного мастерства – *четырёх часов*.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

*Таблица 5*

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия                                                 | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|       |                                                                                               | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|       |                                                                                               | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)                                                               | 26-34                              | 26-34      | 17-23                                                     | 17-23          | 13-17                                         | 9-11                                |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)                                                         | 17-23                              | 17-23      | 17-23                                                     | 17-23          | 17-23                                         | 13-17                               |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                        | -                                  | 3-4        | 6-8                                                       | 7-9            | 10-13                                         | 13-20                               |
| 4.    | Техническая подготовка (%)                                                                    | 31-39                              | 31-39      | 26-34                                                     | 26-34          | 22-28                                         | 22-28                               |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 9-11                               | 9-11       | 17-23                                                     | 17-23          | 22-28                                         | 26-34                               |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | -                                  | 1-2        | 1-3                                                       | 2-4            | 2-4                                           | 2-4                                 |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3                                | 1-3        | 2-4                                                       | 2-4            | 4-6                                           | 8-10                                |

## 2.1. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия            | Этапы и годы подготовки                                                     |     |            |     |                                     |     |                |     |                                               |     |                                     |     |
|------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|------------|-----|-------------------------------------|-----|----------------|-----|-----------------------------------------------|-----|-------------------------------------|-----|
|                              |                                               | Этап начальной подготовки                                                   |     |            |     | УТЭ (этап спортивной специализации) |     |                |     | Этап совершенствования спортивного мастерства |     | Этап высшего спортивного мастерства |     |
|                              |                                               | До года                                                                     |     | Свыше года |     | До трех лет                         |     | Свыше трех лет |     |                                               |     |                                     |     |
|                              |                                               | Недельная нагрузка в часах                                                  |     |            |     |                                     |     |                |     |                                               |     |                                     |     |
|                              |                                               | 4,5-6                                                                       |     | 6-8        |     | 12-14                               |     | 16-18          |     | 20-24                                         |     | 24-32                               |     |
|                              |                                               | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |     |            |     |                                     |     |                |     |                                               |     |                                     |     |
|                              |                                               |                                                                             |     |            |     |                                     |     |                |     |                                               |     |                                     |     |
|                              |                                               | Наполняемость групп (человек)                                               |     |            |     |                                     |     |                |     |                                               |     |                                     |     |
|                              |                                               | 10                                                                          |     |            |     | 8                                   |     |                |     | 4                                             |     |                                     |     |
| 1.                           | ОФП                                           | 73                                                                          | 97  | 97         | 129 | 125                                 | 146 | 166            | 187 | 156                                           | 187 | 125                                 | 166 |
| 2.                           | СФП                                           | 47                                                                          | 62  | 62         | 83  | 125                                 | 146 | 166            | 187 | 187                                           | 225 | 175                                 | 233 |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях            | 0                                                                           | 0   | 0          | 0   | 44                                  | 51  | 58             | 66  | 114                                           | 137 | 175                                 | 233 |
| 4.                           | Техническая подготовка                        | 84                                                                          | 112 | 112        | 150 | 175                                 | 204 | 233            | 262 | 239                                           | 287 | 287                                 | 383 |
| 5.                           | Тактическая подготовка                        | 7                                                                           | 9   | 9          | 12  | 50                                  | 58  | 67             | 75  | 83                                            | 100 | 112                                 | 150 |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                      | 9                                                                           | 12  | 12         | 17  | 37                                  | 44  | 50             | 56  | 83                                            | 100 | 112                                 | 150 |
| 7.                           | Психологическая подготовка                    | 7                                                                           | 9   | 9          | 12  | 31                                  | 36  | 42             | 47  | 83                                            | 100 | 112                                 | 150 |
| 8.                           | КМ (тестирование и контроль)                  | 0                                                                           | 0   | 0          | 0   | 6                                   | 7   | 8              | 9   | 21                                            | 25  | 25                                  | 33  |
| 9.                           | Инструкторская практика                       | 0                                                                           | 0   | 0          | 0   | 6                                   | 7   | 8              | 9   | 10                                            | 12  | 12                                  | 17  |
| 10.                          | Судейская практика                            | 2                                                                           | 3   | 3          | 4   | 12                                  | 15  | 17             | 19  | 21                                            | 25  | 37                                  | 50  |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2                                                                           | 3   | 3          | 4   | 6                                   | 7   | 8              | 9   | 21                                            | 25  | 37                                  | 50  |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                 | 2                                                                           | 3   | 3          | 4   | 6                                   | 7   | 8              | 9   | 21                                            | 25  | 37                                  | 50  |
| Общее количество часов в год |                                               | 234-312                                                                     |     | 312-416    |     | 624-728                             |     | 832-936        |     | 1040-1248                                     |     | 1248-1664                           |     |

## 2.2. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

| № п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Сроки проведения                                                                     |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                      |
| 1.1.  | Судейская практика                                                                        | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства при участии в соревнованиях среди групп отделения;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства матчевых встреч;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;                                                        | В течение года<br><br><br>2 раза в месяц<br><br>В течение года<br><br>В течение года |
| 1.2.  | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе; | В течение года                                                                       |
| 1.3.  | Международный день настольного тенниса                                                    | Фестиваль настольного тенниса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6 апреля                                                                             |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                      |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;                                                                                                                     | В течение года                                                                       |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха                                                                    | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | В течение года                                                                       |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);                                                                                                                                                                                                |                 |
| 2.3  | Антидопинговые мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Беседы, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | В течение года  |
| 2.4  | Популяризация вида спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Открытое тренировочное занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Раз в полугодие |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                                       | В течение года  |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;                                                            | В течение года  |
| 3.3. | Спортивное мероприятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Соревнования с участием членов семьи спортсмена                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | май             |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года  |

|    |                                                                                                                                         |                                                                                 |                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|    |                                                                                                                                         | Просмотр видео-роликов с участием ведущих спортсменов страны и мира.            |                |
| 5. | <b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b> | Просмотр видео-фильмов о великих спортсменах, об их достижениях и их обсуждение | В течение года |

### **2.3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании Приказа Минспорта России от 24.06.2021 N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил", которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19.10.2005 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 24, ст.2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27.12.2006 N 240-ФЗ "О ратификации Приказ Минспорта России от 24.06.2021 N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил" Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 1, ст. 3), Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, утвержденного Всемирным антидопинговым агентством 07.11.2019, и международных стандартов Всемирного антидопингового агентства (далее - ВАДА).

#### ***В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:***

1. Назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов;
3. Проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг-контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

Настольный теннис является олимпийским видом спорта. На сегодняшний день невозможно назвать страну, участвующую в олимпийском движении и не предпринимающую активных действий для борьбы с допингом в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и не допустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а также ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

#### ***План антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовки первого и второго года***

Таблица 8

| № п/п | Содержание мероприятия                                                                                                                                                                                                  | Форма проведения | Сроки реализации мероприятия              |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------|
| 1     | Моральные и этические ценности физической культуры и спорта                                                                                                                                                             | Беседа           | Устанавливается в соответствии с графиком |
| 2     | Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте.                                                                                           | Беседа           | Устанавливается в соответствии с графиком |
| 3     | Поощрение соблюдения принципа fair-play в тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в тренировочной и соревновательной деятельности в настольном теннисе. | Беседа           | Устанавливается в соответствии с графиком |
| 4     | Поощрение соблюдения принципа fair-play в тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и соревновательной деятельности.         | Беседа           | Устанавливается в соответствии с графиком |
| 5     | Пропаганда принципов fair-play, отношение к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.                                                                                              | Беседа           | Устанавливается в соответствии с графиком |
| 6     | Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек.                                                                                                                                     | Беседа           | Устанавливается в соответствии с графиком |
| 7     | Вредные привычки и их преодоление.                                                                                                                                                                                      | Беседа           | Устанавливается в соответствии с графиком |
| 8     | Здоровые привычки – здоровый образ жизни                                                                                                                                                                                | Викторина        | Устанавливается в соответствии с графиком |
| 9     | Закаливание и гигиенические факторы здорового                                                                                                                                                                           | Викторина        | Устанавливается в                         |

|    |                                        |           |                                           |
|----|----------------------------------------|-----------|-------------------------------------------|
|    | образа жизни. Профилактика заболеваний |           | соответствии с графиком                   |
| 10 | Режим сна и отдыха.                    | Беседа    | Устанавливается в соответствии с графиком |
| 11 | Рациональное питание                   | Викторина | Устанавливается в соответствии с графиком |

### **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Таблица 9

| Этап спортивной подготовки                                                      | Содержание мероприятия и его форма                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                                       | Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте. Здоровые привычки – здоровый образ жизни. Закаливание и гигиенические факторы здорового образа жизни. Режим сна и отдыха.                                                                             | В течение года   | Беседы.<br>Просмотр видеороликов.<br>Брошюры.<br>Навыки ведения спортивного дневника.<br>Лекции мед. специалистов |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | Поощрение соблюдения принципа fair-play в тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в тренировочной и соревновательной деятельности в настольном теннисе. Здоровые привычки – здоровый образ жизни. Профилактика болезней. Закаливание и гигиенические факторы здорового образа жизни. Режим сна и отдыха. Способы восстановления. | В течение года   | Беседы.<br>Просмотр видеороликов.<br>Брошюры.<br>Навыки ведения спортивного дневника.<br>Лекции мед. специалистов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек. Вредные привычки и их преодоление. Здоровые привычки – здоровый образ жизни. Профилактика болезней. Закаливание и гигиенические факторы здорового образа жизни. Режим сна и отдыха. Способы восстановления.                                                                                                  | В течение года   | Беседы.<br>Просмотр видеороликов.<br>Брошюры.<br>Навыки ведения спортивного дневника.<br>Лекции мед. специалистов |

### **2.4. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе настольного тенниса.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

### ***Тренировочные группы:***

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией тенниса и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

### ***Группы совершенствования спортивного мастерства:***

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру в обучении технике настольного тенниса, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

### ***Группы высшего спортивного мастерства:***

- проведение занятий в тренировочных группах;
- самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки;
- помощь тренеру в проведении тренировочных занятий в наборе;
- индивидуальная работа по технико - тактическому плану с младшими группами;
- судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря;
- выполнение требований на присвоение и судейского звания судьи 1-ой категории.

## **2.5. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Два раза в год все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные комплексные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает в себя: комплексную клиническую диагностику, оценку уровня здоровья и функционального состояния, оценку

сердечно-сосудистой системы, оценку систем внешнего дыхания и газообмена, контроль состояния центральной нервной системы, уровень функционирования периферической нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы, контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата, текущий контроль тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, её рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка – СФП, специальная подготовка – СпецП и соревновательная подготовка – СорП): время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

#### ***Шкала интенсивности тренировочных нагрузок***

*Таблица 10*

| Интенсивность | ЧСС      |         |
|---------------|----------|---------|
|               | Уд./10 с | Уд./мин |
| Максимальная  | 30 и <   | 180 и < |
| Большая       | 29-26    | 174-156 |
| Средняя       | 25-22    | 150-132 |
| Малая         | 21-18    | 126-108 |

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (Р3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  $R = ((P1 - i - P2 + P3) - 200) / 10$

#### ***Оценка адаптации организма к предыдущей работе***

*Таблица 11*

| Качественная оценка | Индекс Руффье |
|---------------------|---------------|
| Отлично             | 2 и менее     |
| Хорошо              | 3-6           |
| Удовлетворительно   | 7-10          |
| Плохо               | 11-14         |
| Очень плохо         | 15-17         |
| критическое         | 18 и более    |

### **III. Система контроля**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие

требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

***На этапе начальной подготовки:***

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

***На учебно-тренировочном этапе*** (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;  
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;  
изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для

зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по  
годам и этапам спортивной подготовки**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и  
перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»**

Таблица 12

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                           | Единица<br>измерения    | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                |                                                                                      |                         | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                      |                         |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                           | Челночный бег 3х10 м                                                                 | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                |                                                                                      |                         | 10,3                         | 10,6    | 10,0                            | 10,4    |
| 1.2.                                           | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                    | количество<br>раз       | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                      |                         | 7                            | 4       | 10                              | 6       |
| 1.3.                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                       | см                      | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                      |                         | 110                          | 105     | 120                             | 115     |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи) | см                      | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                      |                         | +1                           | +3      | +3                              | +5      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                      |                         |                              |         |                                 |         |
| 2.1.                                           | Метание теннисного мяча в<br>цель, дистанция 6 м<br>(5 попыток)                      | количество<br>попаданий | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                      |                         | 2                            | 1       | 3                               | 2       |
| 2.2.                                           | Прыжки через скакалку за<br>30 с                                                     | количество<br>раз       | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                |                                                                                      |                         | 35                           | 30      | 45                              | 40      |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта  
«настольный теннис»**

Таблица 13

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения                                                                                                                              | Норматив |         |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
|                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                   | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                   |                                                                                                                                                   |          |         |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                       | с                                                                                                                                                 | не более |         |
|                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                   | 6,7      | 6,8     |
| 1.2.                                           | Челночный бег 3x10 м                                                              | с                                                                                                                                                 | не более |         |
|                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                   | 9,7      | 9,9     |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество раз                                                                                                                                    | не менее |         |
|                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                   | 14       | 9       |
| 1.4.                                           | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи) | см                                                                                                                                                | не менее |         |
|                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                   | +5       | +7      |
| 1.5.                                           | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                                                                                                                                                | не менее |         |
|                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                   | 125      | 120     |
| 1.6.                                           | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                                    | количество раз                                                                                                                                    | не менее |         |
|                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                   | 3        | -       |
| 1.7.                                           | Подтягивание из виса лежа на<br>низкой перекладине 90 см                          | количество раз                                                                                                                                    | не менее |         |
|                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                   | -        | 9       |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                   |                                                                                                                                                   |          |         |
| 2.1.                                           | Прыжки через скакалку за 45 с                                                     | количество раз                                                                                                                                    | не менее |         |
|                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                   | 75       | 65      |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                   |                                                                                                                                                   |          |         |
| 3.1.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до<br>трех лет)                   | спортивные разряды – «третий<br>юношеский спортивный разряд»,<br>«второй юношеский спортивный<br>разряд», «первый юношеский<br>спортивный разряд» |          |         |
| 3.2.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки<br>(свыше трех лет)                | спортивные разряды – «третий<br>спортивный разряд», «второй<br>спортивный разряд», «первый<br>спортивный разряд»                                  |          |         |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду  
спорта «настольный теннис»**

Таблица 14

| Таблица                                  |                                                                             |                      |                                           |                                             |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив                                  |                                             |
|                                          |                                                                             |                      | мальчики/<br>юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девочки/<br>девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                             |                      |                                           |                                             |
| 1.1.                                     | Бег на 60 м                                                                 | с                    | не более                                  |                                             |
|                                          |                                                                             |                      | 8,1                                       | 9,8                                         |
| 1.2.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее                                  |                                             |
|                                          |                                                                             |                      | 29                                        | 14                                          |
| 1.3.                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее                                  |                                             |
|                                          |                                                                             |                      | +9                                        | +12                                         |

|                                                |                                                       |                |          |     |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|----------|-----|
| 1.4.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами           | см             | не менее |     |
|                                                |                                                       |                | 180      | 165 |
| 1.5.                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине           | количество раз | не менее |     |
|                                                |                                                       |                | 10       | -   |
| 1.6.                                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |     |
|                                                |                                                       |                | -        | 15  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                       |                |          |     |
| 2.1.                                           | Прыжки через скакалку за 45 с                         | количество раз | не более |     |
|                                                |                                                       |                | 115      | 105 |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                       |                |          |     |
| 3.1.                                           | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»         |                |          |     |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «настольный теннис»**

Таблица 15

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив                     |                                 |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------|---------------------------------|
|                                                |                                                                             |                   | юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                             |                   |                              |                                 |
| 1.1.                                           | Бег на 60 м                                                                 | с                 | не более                     |                                 |
|                                                |                                                                             |                   | 8,2                          | 9,6                             |
| 1.2.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                     |                                 |
|                                                |                                                                             |                   | 36                           | 15                              |
| 1.3.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                     |                                 |
|                                                |                                                                             |                   | +11                          | +15                             |
| 1.4.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                     |                                 |
|                                                |                                                                             |                   | 215                          | 180                             |
| 1.5.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее                     |                                 |
|                                                |                                                                             |                   | 49                           | 43                              |
| 1.6.                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее                     |                                 |
|                                                |                                                                             |                   | 12                           | -                               |
| 1.7.                                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее                     |                                 |
|                                                |                                                                             |                   | -                            | 18                              |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                             |                   |                              |                                 |
| 2.1.                                           | Прыжки через скакалку за 45 с                                               | количество раз    | не более                     |                                 |
|                                                |                                                                             |                   | 128                          | 115                             |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                             |                   |                              |                                 |
| 3.1.                                           | Спортивное звание «мастер спорта России»                                    |                   |                              |                                 |

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»

##### 4.1. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

*Программный материал спортивной подготовки групп начальной подготовки 1-2 года обучения.*

### **1. Теоретическая подготовка.**

- Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.
- История развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом, успехи российских спортсменов в соревнованиях.
- Значение занятий настольным теннисом для развития детей.
- Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.
- Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.
- Самостоятельные занятия дома и их значение.
- Инвентарь для настольного тенниса. Размеры теннисного стола.
- Краткие сведения о технике настольного тенниса

### **2. Физическая подготовка.**

#### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей.

Для этого применяются:

- комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости;
- комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты;
  - легкоатлетические упражнения: сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20 м, 30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями; прыжки в длину с места, многоскоки, прыжковый («китайский») комплекс;
  - метания: сюда входят метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча;
  - спортивные и подвижные игры: широко применяются баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, при этом происходит развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

#### **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для освоения ударных движений, передвижений используются разнообразные имитационные упражнения (8-ки, треугольники, «вокруг угла» и т.п.). Применяются тренажеры и робот.

### **3. Техничко-тактическая подготовка.**

В группах начальной подготовки при работе с детьми невозможно требовать четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными являются (в порядке повышения сложности) следующие упражнения:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- различные виды жонглирования мячом;
- овладение базовой техникой работы ног;
- овладение техникой ударов справа и слева на столе;

- овладение техникой подач разными ударами;
- игра на счет разученными ударами;
- начальная работа по развитию тактического мышления.
- работа у стенки.

#### **4. Интегральная подготовка.**

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, подачи, имитация различных ударов с чередованием их;
- чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических приёмов подряд;
- работа с большим количеством мячей (БКМ);
- тренировочные игры на счет, игры на счет по заданиям.

#### **5. Морально-волевая подготовка.**

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у юных спортсменов.

Успешностью воспитательного процесса юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, то есть стремиться к расширению круга интереса своих учеников, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является:

- проведение традиционных турниров;
- чествование победителей соревнований;
- ежегодное подведение итогов с поощрением лучших;
- освещение итогов соревнований в прессе, на телевидении.

### ***Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения***

#### **1. Теоретическая подготовка**

- Инструктажи по безопасности;
- Техника элементов настольного тенниса;
- Индивидуальный стиль игрока;
- Контроль и самоконтроль;
- История развития настольного тенниса;
- ФНТР, ФНТ МО;
- Разновидности вращения мяча;
- Разновидности инвентаря;
- Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
- Техника передвижения в парных играх.

#### **2. Физическая подготовка.**

##### **2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)**

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.  
Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.
- Упражнения для мышц ног.

Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с

наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

- Упражнения для мышц шеи и туловища.

Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.

- Упражнения для мышц брюшного пресса.

Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу.

- Упражнения с предметами.

Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

- Наскоки на лестнице.
- Комплекс «Лесенка».
- Прыжки через гимнастическую скамейку.
- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.
- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.
- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.
- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.
- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.
- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)
- «Круговая» ОФП.

## ***2.2. Специальная физическая подготовка (СФП):***

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)
- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.
- Имитационные упражнения с резиной.
- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.
- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.
- Отработка ударов у тренировочной стенки.
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.
- Многоскоки
- Упражнения на развитие специальной гибкости.

## ***3. Техническая подготовка.***

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Освоение техники начала атаки справа (накат против подрезки);
- Отработка подачи с боковым вращением и техники ее приема с БКМ;
- Отработка техники топ-спина справа против подрезки, его отличие от топ-спина против наката или подставки;
- Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа (работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья и т.п.)
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;

- Освоение техники укоротки с длинного подрезанного мяча;
- Промежуточная игра;
- Освоение техники завершающего удара.

#### **4. *Тактическая подготовка.***

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Комбинации на приеме подачи;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Тактика парных игр;
- Тактика командной встречи.

#### **5. *Инструкторская и судейская практика.***

Во время тренировочных занятиях спортсмены, занимающиеся в учебно – тренировочных группах всех этапов подготовки должны:

- Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
- Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.
- Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.
- Уметь самостоятельно составить план тренировки.
- Вести дневник самоконтроля.
- Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

### ***Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп 3-5 года обучения.***

#### **1. *Теоретическая подготовка.***

- Техника работы с БКМ;
- Значение утренней зарядки, водных процедур, витаминизации.
- О вреде алкоголя, курения и наркотиков;
- Контратака;
- Особенности и значение промежуточной игры;
- Анализ выступлений на соревнованиях.
- Инструктажи по безопасности;
- Совершенствование техники элементов настольного тенниса;
- Совершенствование техники подач с различными видами вращений и техники их приема;
- Тренировка в домашних условиях: тренировка специальных психофизических качеств, имитационные упражнения;
- Различие по скоростным качествам, времени контакта мяча с ракеткой, быстроте и силе вращения различных ударов;

- Особенности и значение промежуточной игры;
- Особенности игры против спортсменов – левшей;
- Просмотр видеозаписей игр сильнейших спортсменов;
- Анализ и самоанализ, ведение спортивных дневников;
- Укорот, срезка, скидка, вращение слева.

## **2. Физическая подготовка.**

### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП):**

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.
- Упражнения для мышц ног.
- Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.
- Упражнения для мышц шеи и туловища.
- Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.
- Упражнения для мышц брюшного пресса.
- Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу
- Упражнения с предметами.
- Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.
- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.
- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.
- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.
- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.
- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.
- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)
- «Круговая» ОФП.

### **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП):**

На занятиях по СФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.)
- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.

- Имитационные упражнения с резиной.
- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмигранников.
- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.
- Отработка ударов у тренировочной стенки.
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.
- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.
- Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.)
- БКМ (работа с большим количеством мячей).
- Отработка техники элементов «на колесе».
- Работа с роботом.
- Имитационные упражнения с ракеткой для сквоша.
- «Лесенка».

### **3. Техническая подготовка.**

- Индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема;
- Повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов;
- Изучение различий в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола;
- Изучение техники «свечи»;
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Отработка элементов настольного тенниса с БКМ, с роботом.
- Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;
- Совершенствование атакующих и контратакующих действий.

### **4. Тактическая подготовка.**

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Комбинации на приеме подачи;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Тактика парных игр;
- Тактика командной встречи;
- Розыгрыш баланса с различного счета;
- Розыгрыши концовок с различного счета;
- Игра с форой;
- Комбинации с укоротом и срезкой.

### **5. Интегральная подготовка.**

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетание с выполнением комбинации в целом;
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (имитация, БКМ);
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий (комбинационно, БКМ);

- Переключение в выполнение технических приемов атаки и контратаки в различных сочетаниях;
- Переключение в выполнении тактических действий: от защиты к нападению через контратаку, как в личной встрече, так и в парных играх;
- Тренировочные игры на счет с заданием;
- Стол лидера;
- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;
- Календарные соревнования. Установка на игру, разбор игры, умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

#### ***6. Инструкторская и судейская практика.***

Во время тренировочных занятий спортсмены, занимающиеся в учебно – тренировочных группах свыше 2 лет обучения должны:

- Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях;
- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе;
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе;
- Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- Уметь руководить командой на соревнованиях;
- Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу;
- Уметь самостоятельно составить план тренировки;
- Вести дневник самоконтроля;
- Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### ***7. Морально-волевая подготовка.***

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

### ***Программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования.***

#### ***1. Теоретическая подготовка.***

- Инструктажи по безопасности;
- Техника элементов бадминтона;
- Индивидуальный стиль игрока;
- Контроль и самоконтроль;
- История развития настольного тенниса в СССР, России, Курганской области;

- ФНТР, ФНТ МО;
- Разновидности подач (вращение, подброс, вариативность);
- Разновидности инвентаря;
- Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
- Техника передвижения в парных играх;
- Значение ОФП и СФП при подготовке к соревнованиям;
- Результаты выступления Российских спортсменов на международных соревнованиях;
- Просмотр видеозаписей с разбором особенностей техники и тактики в бадминтоне;
- Тактика ведения парной игры.

## **2. Физическая подготовка.**

### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:
- Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.;
- Упражнения для мышц ног:
- Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки;
- Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами;
- Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, челночный бег и т.п.;
- Упражнения для мышц шеи и туловища:
- Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом. Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища;
- - Упражнения для мышц брюшного пресса:
- Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;
- - Упражнения с предметами:
- Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки;
- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;
- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук;
- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости:
- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для настольного тенниса качеств;
- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов групп спортивного совершенствования всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п.
- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов-настольников включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)

- «Круговая» ОФП.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);
- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;
- Имитационные упражнения с резиной;
- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;
- Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы;
- Отработка ударов у тренировочной стенки;
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;
- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;
- Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.);
- БКМ (работа с большим количеством мячей);
- Отработка техники элементов «на колесе»;
- Работа с роботопонгом.

## **3. Техническая подготовка.**

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема (работа с БКМ и комбинационно);
- Совершенствование техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Совершенствование техники завершающего удара;
- Повышение скорости выполнения всех ударов;
- БКМ;
- Упражнения на развитие реакции (игра по треугольнику с возвратом по месту, неожиданный перевод при игре по диагоналям или прямым, игра при разбросе в свободном направлении и т.п.);
- Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.);
- Контратакующие удары;
- Перекрутка;
- Свеча, удар по свече.

## **4. Тактическая подготовка.**

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Комбинации на приеме подачи;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Розыгрыши концовок;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Индивидуальные домашние задания;
- Индивидуальная тактика ведения игры;
- Тактика парных игр;
- Тактика командных встреч;
- Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;
- Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;
- Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля;

- Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

### **5. Интегральная подготовка.**

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в их единстве;
- учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.
- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.
- командные и парные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в соревновательных условиях.

### **6. Морально-волевая подготовка.**

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний на фоне нарастающего утомления;
- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

### **7. Восстановительные средства и мероприятия.**

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);
- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротниковую зону), теплый душ.
- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, бассейн, общий массаж)
- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

### **8. Инструкторская и судейская практика.**

- определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в настольный теннис; по методике тренировки, правилам соревнований и их организации;
- определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;
- обеспечение судейством учебных, командных и парных встреч, проведение соревнований; работа с судейским счетчиком, ведение таблиц и сеток;

Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и в соревновательных условиях.

### ***Программный материал спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства***

#### ***1. Теоретическая подготовка.***

- Инструктажи по безопасности;
- Техника элементов настольного тенниса;
- Техника сложных подач и техника их приема;
- Анализ выступлений в соревнованиях, разбор тактики и техники;
- Просмотр видеозаписей собственных выступлений на соревнованиях;
- Совершенствование индивидуальных стилей;
- Личная гигиена. Гигиена спортивной одежды и обуви.
- Особенности игры против игроков разных стилей;
- Аутотренинг;
- Особенности ведения игры против спортсменов защитного стиля;
- Разнообразие инвентаря, особенности игры против спортсменов с накладками типа «шипы».

#### ***2. Физическая подготовка.***

##### ***2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)***

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения);
- Отжимание;
- Упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.
- Упражнения для мышц ног:
- Махи ногами;
- Приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями; прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки;
- Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами;
- Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, челночный бег и т.п.;
- «Лесенка»;
- Наскок на лестнице.
- Упражнения для мышц шеи и туловища:
- Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук; «Мельница», вращения туловищем и тазом.
- Работа с утяжелением (набивные мячи, гантели и т.д.) при работе для мышц туловища.
- Упражнения для мышц брюшного пресса:
- Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу
- Упражнения с предметами:
- Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.
- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.
- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.
- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых в настольном теннисе качеств.
- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов групп спортивного совершенствования всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы, плавание и т.п.
- Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов по настольному теннису включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)
- «Круговая» ОФП.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

- Имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);
- Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;
- Имитационные упражнения с резиной;
- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;
- Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы;
- Отработка ударов у тренировочной стенки;
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;
- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;
- Комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.);
- БКМ (работа с большим количеством мячей);
- Отработка техники элементов «на колесе»;
- Работа с роботом-пушкой.

## **3. Техническая подготовка.**

- Индивидуализация стиля игры;
- Отработка техники изученных элементов;
- Совершенствование сложных подач и их приема;
- Повышение скорости и стабильности выполнения всех ударов;
- Освоение техники приема завершающего удара («свеча»);
- Совершенствование техники короткой подачи ее приема;
- Отработка усиления скорости полета мяча, как при отработке техники отдельных элементов, так и в сочетании различных ударов;
- Прием подач с боковым, верхне-боковым и нижне-боковым вращениями атакующими способами. Захват инициативы при подаче соперника;
- Использование выпадов и скрестного передвижения;
- Отработка контратакующих действий (перекрутка, скрутка, удар)
- Отработка атакующих действий при своей подаче;
- Совершенствование всех способов передвижений (треугольники, «на заходе», «три точки», «1,3,2,4» и т.п.)
- Изучение техники «свечи» с подкруткой;
- Отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- Работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств.

## **4. Тактическая подготовка.**

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Комбинации на приеме подачи;
- Розыгрыши «двухходовок» и «трехходовок» (выигрыш вторым или третьим ходом);
- Розыгрыши концовок;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Индивидуальные домашние задания;
- Индивидуальная тактика ведения игры;
- Тактика парных игр;
- Тактика командных встреч;
- Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;
- Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;
- Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля;
- Домашние задания, направленные на разработку каждым спортсменом своих «коронных» комбинаций через подачу и через прием подачи с фиксированием в спортивных дневниках.

#### ***5. Интегральная подготовка.***

- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве;
- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических действий и технических приемов в единстве;
- упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей;
- тренировочные – система заданий в игре, отражающая программный материал; задания дифференцируются по тактике, технике с учетом особенностей индивидуального стиля каждого спортсмена;
- контрольные игры – активно используются как компонент учебно-тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям;
- соревнования – решение задач соревновательной обстановке.

#### ***6. Инструкторская и судейская практика.***

- проведение тренировочных занятий различной направленности;
- проведение индивидуальных занятий с учетом игровых индивидуальных особенностей каждого спортсмена;
- установка на игру, разбор игры, система записи игр – на примерах спортсменов младших возрастов спортшколы;
- организация и проведение соревнований внутри спортшколы, практика судейства.

#### ***7. Морально-волевая (психологическая) подготовка.***

- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности;
- установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и пар;
- адаптация к условиям напряженных соревнований, умение эффективно применять в играх все физические качества, тактические и технические приемы, которым спортсмен обучался в процессе тренировочных занятий;
- настрой на игру, правильное использование установки на игру, разбор проведенных игр.

#### **8. Восстановительные мероприятия**

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности), восстановительный массаж;
- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ;
- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения, сауна, общий массаж, бассейн, оптимальная продолжительность отдыха между занятиями;
- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнения ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, бассейн).

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного в данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов, учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

## 4.2. Учебно-тематический план

Таблица 16

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>                     | $\approx 120/180$           |                  |                                                                                                                                                                                                             |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | $\approx 13/20$             | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | $\approx 13/20$             | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно-важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | $\approx 13/20$             | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                  |
|                            | Закаливание организма                                                                                              | $\approx 13/20$             | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                         |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                                                      | $\approx 13/20$             | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                    |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | $\approx 13/20$             | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                 |

|                                                           |                                                                                          |           |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                      | ≈ 14/20   | июнь       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                          | ≈ 14/20   | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                       | ≈ 14/20   | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | ≈ 600/960 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                       | ≈ 70/107  | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.                                                                                                                                      |
|                                                           | История возникновения олимпийского движения                                              | ≈ 70/107  | октябрь    | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                          | ≈ 70/107  | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                                               | ≈ 70/107  | декабрь    | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.                                                                                                                                          |
|                                                           | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                              | ≈ 70/107  | январь     | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                               |                                                                                                  |               |                 |                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                  | ≈ 70/107      | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                            |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | ≈ 60/106      | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                          |
|                                               | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈ 60/106      | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                                  |
|                                               | Правила вида спорта                                                                              | ≈ 60/106      | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                     |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>≈ 1200</b> |                 |                                                                                                                                                                                                                              |
|                                               | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200         | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.                 |
|                                               | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность                                 | ≈ 200         | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                          |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 200         | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                   |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | ≈ 200         | декабрь         | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |

|                                     |                                                                                                                                       |                                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                                                                 | ≈ 200                                     | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                                                                  | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия                                                                                              | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>                                                                                 | ≈ 600                                     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120                                     | сентябрь    | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                     | Социальные функции спорта                                                                                                             | ≈ 120                                     | октябрь     | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                     | Учет соревновательной деятельности,                                                                                                   | ≈ 120                                     | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|  |                                                                      |                                           |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | самоанализ обучающегося                                              |                                           |         | деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | ≈ 120                                     | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120                                     | май     | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки |         | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «настольный теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### ***6.1. Материально-технические условия реализации Программы***

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №1);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица №2);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

*Таблица № 1*

| №<br>п/п | Наименование                               | Единица<br>измерения | Количество<br>изделий |
|----------|--------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 1.       | Возвратная доска                           | штук                 | 1                     |
| 2.       | Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг) | комплект             | 3                     |
| 3.       | Корзина для сбора мячей                    | штук                 | 4                     |
| 4.       | Координационная лестница для бега          | штук                 | 3                     |
| 5.       | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)   | комплект             | 7                     |
| 6.       | Мяч для настольного тенниса                | штук                 | 300                   |
| 7.       | Перекладина гимнастическая                 | штук                 | 1                     |
| 8.       | Полусфера                                  | штук                 | 2                     |
| 9.       | Ракетка для настольного тенниса            | штук                 | 10                    |
| 10.      | Скамейка гимнастическая                    | штук                 | 3                     |
| 11.      | Скакалка                                   | штук                 | 6                     |
| 12.      | Стенка гимнастическая                      | штук                 | 3                     |
| 13.      | Теннисный стол с сеткой                    | комплект             | 4                     |
| 14.      | Тренажер для настольного тенниса           | штук                 | 1                     |

Таблица № 2

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |                                                                                                                      |                      |                   |                              |                            |                                                                     |                            |                                                       |                            |                                           |                            |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|
| №<br>п/п                                                        | Наименование                                                                                                         | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки  |                            |                                                                     |                            |                                                       |                            |                                           |                            |
|                                                                 |                                                                                                                      |                      |                   | Этап начальной<br>подготовки |                            | Учебно-<br>тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                            | Этап совершенство-<br>вания спортивного<br>мастерства |                            | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                            |
|                                                                 |                                                                                                                      |                      |                   | количество                   | срок эксплуатации<br>(лет) | количество                                                          | срок эксплуатации<br>(лет) | количество                                            | срок эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок эксплуатации<br>(лет) |
| 1.                                                              | Клей неорганический<br>(50 мл)                                                                                       | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                          | 1                                                                   | 1                          | 3                                                     | 1                          | 4                                         | 1                          |
| 2.                                                              | Основание ракетки для<br>настольного тенниса                                                                         | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                          | 1                                                                   | 1                          | 2                                                     | 1                          | 4                                         | 1                          |
| 3.                                                              | Ракетка для настольного<br>тенниса                                                                                   | штук                 | на обучающегося   | 1                            | 1                          | 1                                                                   | 1                          | -                                                     | -                          | -                                         | -                          |
| 4.                                                              | Резиновые накладки для<br>ракетки (основания)                                                                        | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                          | 8                                                                   | 1                          | 12                                                    | 1                          | 20                                        | 1                          |
| 5.                                                              | Торцевая лента для<br>предохранения оснований и<br>накладок для настольного<br>тенниса от ударов и<br>прорывов (1 м) | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                          | 1                                                                   | 1                          | 2                                                     | 1                          | 4                                         | 1                          |

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 2

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                              |                      |                   |                              |                               |                                                                     |                               |                                                          |                               |                                           |                               |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|
| №<br>п/п                                                         | Наименование                                 | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки  |                               |                                                                     |                               |                                                          |                               |                                           |                               |
|                                                                  |                                              |                      |                   | Этап начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенство-<br>вания спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|                                                                  |                                              |                      |                   | количество                   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                                          | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                               | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.                                                               | Костюм спортивный<br>тренировочный зимний    | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                   | 1                             | 1                                                        | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 2.                                                               | Костюм спортивный<br>тренировочный летний    | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                   | 1                             | 1                                                        | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 3.                                                               | Кроссовки для спортивных<br>залов            | пар                  | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                   | 1                             | 2                                                        | 1                             | 2                                         | 1                             |
| 4.                                                               | Спортивные брюки                             | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                   | 1                             | 1                                                        | 1                             | 2                                         | 1                             |
| 5.                                                               | Фиксатор для голеностопа                     | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                   | 1                             | 1                                                        | 1                             | 2                                         | 1                             |
| 6.                                                               | Фиксатор коленных<br>суставов                | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | -                                                                   | -                             | 1                                                        | 1                             | 2                                         | 1                             |
| 7.                                                               | Фиксатор локтевых<br>суставов                | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | -                                                                   | -                             | 1                                                        | 1                             | 2                                         | 1                             |
| 8.                                                               | Футболка                                     | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 2                                                                   | 1                             | 3                                                        | 1                             | 4                                         | 1                             |
| 9.                                                               | Чехол для ракетки для<br>настольного тенниса | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                   | 1                             | 1                                                        | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 10.                                                              | Шорты/юбка                                   | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                   | 1                             | 2                                                        | 1                             | 2                                         | 1                             |

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «настольный теннис», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:**

1. Амелин, А. Н. «Современный настольный теннис», М.: ФиС, 1982.
2. Амелин А. Н., Пашинин В. А. «Настольный теннис» (Азбука спорта), М.: ФиС, 1999.
3. Воробьев В.А., Барчукова Г.В., Матыцин О.В. Настольный теннис: примерная программа спортивной подготовки. – М.: Советский спорт, 2004
4. Байгулов, Ю. П. «Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра», М.: ФиС, 2000.
5. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. «Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» М.: Советский спорт, 1990.
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. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис М.: ГЦОЛИФК, 1984.
9. Ефремова, А. В., Гужаловский А.А. «Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе», Минск, 1995.
10. Иванов В.С. «Настольный теннис», М.: «ФиС», 1966.
11. Матыцин, О. В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе» М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
12. Матыцин О. В. «Настольный теннис: Неизвестное об известном» М: РГАФК, 1995.
13. «Настольный теннис»: Перевод с китайского - под ред. Сюй Яньшэна. М.: ФиС, 1987.
14. Сборник методических материалов № 1 «Особенности обучения технике и тактике игры в настольный теннис в КНР» - [http://ttfr.ru/docum/2013/metod\\_sbornik\\_1.pdf](http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_1.pdf) — М: ФНТР, 2011.
15. Правила настольного тенниса. – М.: ФНТР, 2014.

16. Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» - [http://ttfr.ru/docum/2013/metod\\_sbornik\\_2.pdf](http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_2.pdf) — М: ФНТР, 2011.
17. Сборник методических материалов № 2 «Современные научные исследования в области настольного тенниса», [http://ttfr.ru/docum/2013/metod\\_sbornik\\_3.pdf](http://ttfr.ru/docum/2013/metod_sbornik_3.pdf) — М: ФНТР, 2011.
18. Серова Л. К., Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой» –Л.: Лениздат, 1989.
19. Шпрах, С. Д. «У меня секретов нет. Техника» Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис» М., 1998.