

Муниципальное казенное учреждение управления образования  
администрации Артемовского городского округа  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Феникс»  
Артемовского городского округа

РЕКОМЕНДОВАНО:  
педагогическим советом  
МБОУДО СШ «Феникс»  
от «29» 05 2023г



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУДО СШ «Феникс»  
Колпаков Д.Н.  
«29» 05 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации программы: 10 лет

Разработчики программы:  
Заместитель директора Карамышева Т.А.  
Тренер-преподаватель Верхотурова И.М.

Артем  
2023г.

## 1. СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3-28
III.	Система контроля	28-34
IV.	Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»	34-57
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	57-59
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	59-64

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа по спортивной подготовки (далее Программа) по виду спорта настольный теннис предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных в соответствии с:

1. Федеральным законом от 30.04.2021 N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ».
2. Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (в редакции до 01.01.2023).
3. Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (в редакции до 01.01.2023).
4. Приказом Минспорта России № 884 от 31 октября 2022г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».
5. Приказом Минспорта России от 06 декабря 2022 года № 1143 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

2. **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 по виду спорта настольный теннис.

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

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических психофизических качеств и специальных способностей лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - Спортсмены).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Программа предусматривает помощь тренеру-преподавателю во всестороннем контроле уровня подготовленности спортсменов от начала их занятий до совершенствования спортивного мастерства.

Программа является нормативным локальным актом, предназначенным для тренеров-преподавателей, регламентирующим учебно-тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

В Программу спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис ежегодно вносятся коррективы и изменения по мере необходимости. Срок реализации программы 10 лет. Внесение изменений в Программу может выполняться ежегодно по мере необходимости.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от спортсменов юношеского возраста до мастеров спорта России.

Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах многолетней спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам подготовки.

Программа предназначена для спортсменов на этапах:

1. начальной подготовки
2. тренировочном (спортивной специализации),
3. совершенствования спортивного мастерства.

При осуществлении спортивной подготовки по настольному теннису устанавливаются следующие этапы и периоды:

• **Этап начальной подготовки, периоды:**

- **первый год подготовки;**
- **свыше первого года подготовки.**

Этап начальной подготовки направлен на:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
2. Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «настольный теннис»;
3. Формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «настольный теннис»;
4. Повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
5. Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
6. Укрепление здоровья.

• **Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), периоды:**

- базовой подготовки;
- спортивной специализации.

Этап учебно- тренировочный направлен на:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «настольный теннис»;
2. Формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «настольный теннис»;
3. Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
4. Укрепление здоровья.

- **Этап совершенствования спортивного мастерства - весь период.**

На этапе совершенствования спортивного мастерства направлены на:

1. Повышения уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
2. Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
3. Сохранение здоровья.

Возраст лиц, поступающих, а также уже занимающихся, наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки определяются федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Прием на Программу спортивной подготовки осуществляется по письменному заявлению поступающих для освоения программ спортивной подготовки, а в случае, если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей (далее – заявление о приеме).

В заявлении фиксируются факт ознакомления совершеннолетнего, поступающего для освоения программ спортивной подготовки или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с Уставом СШ и ее локальными нормативными правовыми актами, а также согласие на процедуру индивидуального отбора, поступающего для освоения программ спортивной подготовки.

При подаче заявления представляются следующие документы:

- паспорт или копия свидетельства о рождении, поступающего для освоения программ спортивной подготовки;
- справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения программ спортивной подготовки;

Зачисление по Программе оформляется приказом директора спортивной школы на основании результатов индивидуального отбора.

Спортивная школа самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих для освоения программ спортивной подготовки.

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из учреждения по возрастному критерию.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) учреждения, осуществляющей спортивную подготовку, с согласованием с органом самоуправления (тренингового, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, по согласованию тренингового совета:

- может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки;
- либо продолжить заниматься на том же этапе подготовке в порядке, предусмотренном локально-нормативными актами спортивной школы;
- либо принимается решение об отчислении спортсмена. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренингового года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока по согласованию с органом самоуправления (тренингового, методического совета) при персональном разрешении врача.

В случае выбытия, занимающегося из группы, принимаются меры по ее доукомплектованию.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренер-преподавателя по виду спорта настольный теннис допускается привлечение дополнительно второго по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество спортсменов в группах на этапах спортивной подготовки согласно федеральным требованиям, приведены в таблице 1.

### 3.Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис определяется спортивной школой самостоятельно.

**Таблица 1**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Квалификация
Этап начальной подготовки	1 год	7	10-16	20	-
	2-3 год	8		20	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	8	8-10	15	2 юношеский спортивный разряд – 1 спортивный разряд
	2 год				
	3 год				
	4 год				
5 год	12				
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	13	2-6	10	Кандидат в мастера спорта

Порядок и формирования групп спортивной подготовки осуществляется школой самостоятельно.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов

В случае выбытия занимающегося из группы этапа начальной подготовки, принимаются меры по ее доукомплектованию.

### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

**Таблица 2**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1040

## Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

**Таблица 3**

Разделы подготовки	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		
Общая физическая подготовка (%)	26 - 34	26 - 34	17 - 23	17 - 23	13 - 17	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	17 - 23	17 - 23	17 - 23	13 - 17
Техническая подготовка (%)	31 - 39	31 - 39	26 - 34	26 - 34	22 - 28	22 - 28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	17 - 23	17 - 23	22 - 28	26 - 34
Участие в соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13	13-20
инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
Тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

### 5. Виды (формы) обучения

Учебно- тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.



## Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис

**Таблица 4**

Виды 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 программой спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта настольный теннис;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта настольный теннис;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

С учетом специфики вида спорта настольный теннис определяются следующие особенности тренировочной работы:

- планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов;

- в зависимости от условий и организации занятий, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

Под расписанием тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом директора и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте

СШ. Расписание тренировочных занятий утверждается по согласованию с тренерским составом отделения настольного тенниса в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

а) дополнительным образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;

б) по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

При этом соблюдаются все, необходимые условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, указанных в федеральных стандартах по виду спорта настольный теннис

## Учебно- тренировочные мероприятия

### Таблица 5

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (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
<b>1. Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
<b>2. Специальные учебно- тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, 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	

## 6. Годовой учебно- тренировочный план

**Таблица 6**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп				
		10 -20		8-15	8-12	4- 10
		1.	Общая физическая подготовка	72	92	118
2.	Специальная физическая подготовка	46	59	104	139	177
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	10	40	35	95
4.	Техническая подготовка	79	104	132	173	228
5.	Тактическая подготовка	26	31	53	70	93
6.	Теоретическая подготовка	23	28	41	66	52
7.	Психологическая подготовка	2	10	5	58	52
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	16	22
9.	Инструкторская практика	-	2	10	15	20
10.	Судейская практика	-	2	12	18	21
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1	2	6	12
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	8	10	19
13.	Работа по индивидуальным планам	46	71	39	49	72
14.	Учебно- тренировочные мероприятия	-	-	54	40	40
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>

**Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

**Этап начальной подготовки. НП-1 (52 недели)**

**Таблица 7**

Раздел	Содержание	Месяц												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
	Количество недель	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	52
1	Групповые и индивидуальные теоретические занятия(часов)	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2			23
1.1	Теоретическая подготовка	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2			23
1.2	Психологическая подготовка			1		1								2
2	Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия(часов)	21	23	21	23	17	22	23	22	23	20	-	8	223
2.1	Общая физическая подготовка	6	7	7	7	6	6	7	8	8	7	-	3	72
2.1.1	<i>Освоение комплексов физических упражнений</i>	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4		1	35
2.1.2	<i>Повышение уровня функциональных возможностей</i>	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3		2	37
2.2	Специальная физическая подготовка	5	5	4	5	3	5	5	4	5	4		1	46
2.2.1	<i>Развитие координационных способностей и специальной выносливости</i>	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2			22
2.2.2	<i>Повышение индивидуального игрового мастерства</i>	3	2	2	3	1	3	2	2	3	2		1	24
2.3	<b>Техническая подготовка</b>	7	8	8	8	7	8	8	7	8	7		3	79
2.3.1	<i>Базовая техника</i>	7	8	8	8	7	8	8	7	8	7		3	79
2.4	<b>Тактическая подготовка</b>	3	3	2	3	1	3	3	3	2	2		1	26
2.4.1	<i>Базовая тактика</i>	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1		1	15
2.4.2	<i>Передвижения</i>	1	1	1	2	-	1	1	2	1	1			11
3	Итого	23	25	24	26	20	24	26	24	26	22	-	8	248
4	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях									4	4		4	12
5	Инструкторская и судейская практика													0
6	Медико-восстановительные мероприятия	1	1											2
7	Работа по индивидуальным планам (часов)											28	18	46
8	Тестирование и контроль	2									2			4
	<b>Всего часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>312</b>

Этап начальной подготовки, НП-2,3 (52 недели)

Таблица 8

Раздел	Содержание	Месяц												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Количество часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
	Количество недель	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	52
1	Групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3		3	28
1.1	Теоретическая подготовка	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3		3	28
1.2	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
2	Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия(часов)	30	28	26	33	21	26	30	28	25	30	-	9	286
2.1	Общая физическая подготовка	10	10	8	10	7	8	9	9	8	10	-	3	92
2.1.1	упражнения на развитие силы мышц рук и ног	3	3	3	4	2	3	3	3	2	4	-	1	31
2.1.2	упражнения на развитие мышц спины и брюшного пресса	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	-	1	30
2.1.3	упражнения на развитие выносливости	4	4	2	2	3	2	3	3	4	3	-	1	31
2.2	Специальная физическая подготовка	6	6	5	7	4	6	6	6	5	6	-	2	59
2.3	Техническая подготовка	11	9	10	12	8	9	11	10	9	11	-	4	104
2.3.1	Базовая техника	11	9	10	12	8	9	11	10	9	11	-	4	104
2.4	Тактическая подготовка	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	-	-	31
2.4.1	Базовая тактика	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	-	-	19
2.4.2	Передвижения	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	-	-	12
3	Итого	34	32	29	37	24	29	34	31	28	34	-	12	324
4	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях		2	2	1	1		2	1	1				10
5	Инструкторская и судейская практика			1			1		2					4
6	Медико-восстановительные мероприятия									3				3
7	Работа по индивидуальным планам (часов)					1						46	24	71
8	Тестирование и контроль	2									2			4
	Всего часов	36	34	32	38	26	30	36	34	32	36	46	36	416

**Этап учебно- тренировочный до 3 лет, УТЭ (52 недели)**

**Таблица 9**

Раздел	Содержание	Месяц												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	<b>Количество часов в неделю</b>	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
	<b>Количество недель</b>	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	<b>52</b>
<b>1</b>	<b>Групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>41</b>
1.1	Теоретическая подготовка	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4		2	41
1.2	Психологическая подготовка		1		1		1	1	1					5
<b>2</b>	<b>Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия(часов)</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>43</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>39</b>	<b>39</b>		<b>13</b>	<b>407</b>
2.1	<b>Общая физическая подготовка</b>	12	12	10	12	10	10	12	12	12	11		5	118
2.2	<b>Специальная физическая подготовка</b>	10	10	11	11	9	9	10	11	10	10		3	104
2.3	<b>Техническая подготовка</b>	14	13	12	14	12	12	14	12	12	12		5	132
2.4	<b>Тактическая подготовка</b>	5	5	6	6	4	5	5	6	5	6			53
<b>3</b>	<b>Итого</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	<b>39</b>	<b>41</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>43</b>	<b>43</b>		<b>15</b>	<b>453</b>
<b>4</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>54</b>		<b>94</b>
<b>5</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>22</b>
<b>6</b>	<b>Медико-восстановительные мероприятия</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>								<b>6</b>	<b>10</b>
<b>7</b>	<b>Работа по индивидуальным планам (часов)</b>					<b>10</b>							<b>29</b>	<b>39</b>
<b>8</b>	<b>Тестирование и контроль</b>	<b>3</b>								<b>3</b>				<b>6</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>45</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>66</b>	<b>51</b>	<b>624</b>

**Этап учебно- тренировочный свыше 3 лет, УТЭ (52 недели)**

**Таблица 10**

Раздел	Содержание	Месяц												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	<b>Количество часов в неделю</b>	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
	<b>Количество недель</b>	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	<b>52</b>
<b>1</b>	<b>Групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>66</b>
1.1	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	66
1.2	Психологическая подготовка	5	6	5	6	5	5	6	5	6	5		4	58
<b>2</b>	<b>Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия(часов)</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>55</b>	<b>47</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>43</b>	<b>52</b>		<b>22</b>	<b>519</b>
2.1	Общая физическая подготовка	13	13	13	14	14	12	13	13	12	13		7	137
2.2	Специальная физическая подготовка	13	13	13	14	14	12	13	13	12	13		9	139
2.3	Техническая подготовка	17	19	16	13	23	16	21	14	12	19		3	173
2.4	Тактическая подготовка	7	7	7	7	4	7	7	7	7	7		3	70
<b>3</b>	<b>Итого</b>	<b>61</b>	<b>64</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>66</b>	<b>58</b>	<b>66</b>	<b>58</b>	<b>55</b>	<b>63</b>		<b>32</b>	<b>643</b>
<b>4</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>35</b>	<b>-</b>	<b>75</b>
<b>5</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>33</b>
<b>6</b>	<b>Медико-восстановительные мероприятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>								<b>8</b>	<b>16</b>
<b>7</b>	<b>Работа по индивидуальным планам (часов)</b>											<b>25</b>	<b>24</b>	<b>49</b>
<b>8</b>	<b>Тестирование и контроль</b>	<b>3</b>								<b>3</b>	<b>3</b>		<b>7</b>	<b>16</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>64</b>	<b>72</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>832</b>



**Этап совершенствования спортивного мастерства, ЭССМ (52 недели)**

**Таблица 11**

Раздел	Содержание	Месяц												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	<b>Количество часов в неделю</b>	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
	<b>Количество недель</b>	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	<b>52</b>
<b>1</b>	<b>Групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		2	<b>52</b>
1.1	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		2	<b>52</b>
1.2	Психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		2	<b>52</b>
<b>2</b>	<b>Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия(часов)</b>	61	61	61	62	62	60	61	61	60	61		25	<b>635</b>
2.1	<b>Общая физическая подготовка</b>	13	13	13	14	14	12	13	13	12	13		7	<b>137</b>
2.2	<b>Специальная физическая подготовка</b>	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17		7	<b>177</b>
2.3	<b>Техническая подготовка</b>	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22		8	<b>228</b>
2.4	<b>Тактическая подготовка</b>	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		3	<b>93</b>
<b>3</b>	<b>Итого</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>70</b>	<b>71</b>		<b>29</b>	<b>739</b>
<b>4</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>65</b>	<b>5</b>	<b>135</b>
<b>5</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>41</b>
<b>6</b>	<b>Медико-восстановительные мероприятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>3</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		<b>14</b>	<b>31</b>
<b>7</b>	<b>Работа по индивидуальным планам (часов)</b>		<b>2</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>4</b>	<b>16</b>	<b>34</b>	<b>72</b>
<b>8</b>	<b>Тестирование и контроль</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>						<b>4</b>	<b>2</b>		<b>7</b>	<b>22</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>84</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>84</b>	<b>88</b>	<b>84</b>	<b>88</b>	<b>80</b>	<b>84</b>	<b>88</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>1040</b>

## 7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 12

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2	<b>Здоровьебережение</b>		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> </ul>	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
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 <b>именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия</b> , определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях (День города, День Победы); - <b>тематических</b> физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, посвященные Дню защитника Отечества, Дню 8 марта, День Победы, День защиты детей, День физкультурника, День города и т.д.	
4	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы,</b> показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

## 8. План антидопинговых мероприятий

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа, Минспорта России от 9 августа 2016 г. N 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам 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 (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и 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.

### План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

**Таблица 13**

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>	Список запрещённых веществ и методов (лекция)	сентябрь	подвести итоги сделать выводы
	Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов (ПИ) (лекция)	декабрь, февраль	подвести итоги сделать выводы
	Негативное влияние запрещённых веществ и методов на здоровье (беседа)	июнь, август	подвести итоги сделать выводы
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Список запрещённых веществ и методов (тест)	сентябрь, октябрь	подвести итоги сделать выводы
	Всемирная и национальная антидопинговая программа (беседа)	ноябрь, март	привлечь к проведению мероприятия обучающихся
	Нарушение антидопинговых правил и санкции (лекция)	май, август	подвести итоги сделать выводы
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	Список запрещённых веществ и методов (тест)	ноябрь	подвести итоги сделать выводы
	Последствия допинга для здоровья (беседа)	июнь	привлечь к проведению мероприятия обучающихся
	Морально-этические аспекты применения допинга (лекция)	август	привлечь к проведению мероприятия обучающихся

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач – подготовка спортсменов к роли помощника тренера - преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-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.

### **Учебно- тренировочные группы:**

- привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией тенниса и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения учебно-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 учебных 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 -преподавателю 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 любому разделу подготовки;
- помощь тренеру- преподавателю 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 3,2 -ой категории.

## **10. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Спортивной школой в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Медицинский контроль за состоянием здоровья занимающихся осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера. Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к Спортсменам, определяются в соответствии с этапом подготовки.

В процессе спортивной подготовки Спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, формирующая основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

## План применения восстановительных средств

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки. Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств. Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

На этапе начальной подготовки восстановление работоспособности осуществляется естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в уроке подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Средства восстановления:

-педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха;

-гигиенические: режим дня; уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

-психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися;

-медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, баня, бассейн и сауна.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные барвоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры в течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна,



русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного – двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Организация тренировочных сборов, в том числе в условиях оздоровительно-спортивного лагеря, является составной частью программы и может быть за счет средств, выделенных СШ на выполнение государственного задания, в рамках выделенных ассигнований, либо за счет иных средств.

## **Методы и организация медико-биологического обследования**

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 учебно- 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 многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные 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 учебно-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, его 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 (см. Таблицу 14).

**Таблица 14**

### **Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

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-преподавателем перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), 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 (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  $R = ((P1-i-P2+P3)-200)/10$  (см. Таблицу ).

**Таблица 15**

**Оценка адаптации организма к предыдущей работе**

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

**Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки; при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный-педагогический включает комплексную программу медицинского наблюдения за лицами, проходящими спортивную подготовку, с целью способствовать наиболее эффективному применению средств физического воспитания для укрепления здоровья, совершенствования физического развития и физической подготовки, а также достижению высоких спортивных результатов.

Психологический контроль - это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена при занятии настольным теннисом, в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

В спорте наряду с врачебно-педагогическим и психологическим контролем используется биохимический контроль за функциональными изменениями и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и

психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО),этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер- преподаватель планирует учебно- тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

Дополнительные медицинские осмотры Спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

### **III. Система контроля**

#### **Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом влияния физических качеств и телосложения на результативность**

**Таблица 16**

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

#### **11. Требования к результатам прохождения программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

Результаты прохождения спортивной подготовки:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «настольный теннис»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «настольный теннис»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис.

2. На учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «настольный теннис»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «настольный теннис»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышения уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

### **Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся.**

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.

Спортивная школа, 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.

## **12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Занимающиеся переводятся на следующий период подготовки при условии выполнения на этапе начальной подготовки – 60-100 %, на тренировочном этапе – 80-100 %, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 90-100 % от общего количества контрольных испытаний. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико- тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

### **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки:

**Таблица 17**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Норматив ОФП</b>						
1.1	Челночный бег 3x10м.	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.	Количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	115	120	115
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее	не менее	не менее
			+1	+3	+3	+5
<b>2. Нормативы СФП</b>						
2.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанции 6м. (5 попыток)	Количество попаданий	не менее	не менее	не менее	не менее
			2	1	3	2
2.2	Прыжки через скакалку за 30с.	Количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее
			35	30	45	40

Нормативы общей и специальной физической, технико-тактической подготовки для зачисления в группы на **учебно-тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации):

**Таблица 18**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Норматив ОФП</b>				
1.1	Бег 30 м.	с	не более	
			6,7	6,8
1.2	Челночный бег 3x10м.	с	не более	
			9,7	9,9
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.	количество раз	не менее	
			14	9
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+5	+7
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
<b>2.Норматив по СФП</b>				
2.1	Прыжки через скакалку за 45 с.	Количество раз	не менее	
			75	65
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	



Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Таблица 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Норматив ОФП</b>				
1.1	Бег 60 м.	с	не более	
			8,1	9,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			29	14
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+9	+12
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
<b>2. Норматив по СФП</b>				
2.1	Прыжки через скакалку за 45 с.	Количество раз	не менее	
			115	105
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

## **Методические указания по организации тестирования по общей и специальной физической подготовке**

**Бег 10, 30, 60 метров.** Испытание проводится по общепринятой методике с высокого старта. Из двух попыток учитывается лучший результат.

**Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении после прыжка толчком двумя ногами и взмахом рук. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Прыжки через скакалку.** Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при одном подскоке). Из двух попыток учитывается лучший результат.

**Прыжки через гимнастическую скамейку.** Спортсмен становится боком к гимнастической скамейке. По зрительному сигналу начинает прыжки боком двумя ногами. По секундомеру засекается время прыжков.

**Метание мяча для настольного тенниса.** Метание производится с места. Спортсмен стоит у линии, держа в правой руке (для правой) мяч, левая нога впереди. Бросок производится замахом сверху из-за головы. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Исходное положение – упор лежа, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены. По сигналу спортсмен выполняет отжимания, каждый раз сгибая руки в локтях до угла 90°. Считается наибольшее количество раз за 1 минуту.

**Подтягивание на перекладине.** Исходное положение - вис на перекладине, руки выпрямлены в локтях и разведены на ширину плеч. По сигналу спортсмен выполняет подъемы тела. Считается каждое касание подбородком перекладины.

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

#### **14. Программный материал для учебно- тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического повторения элементов тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **1. Теоретическая подготовка:**

- история возникновения вида спорта и его развития;

- физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека;
- гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом;
- закаливание организма;
- самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом;
- теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта настольный теннис;
- теоретические основы судейства. Правила вида спорта настольный теннис;
- режим дня и питание обучающихся;
- оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта настольный теннис.

## 2. Практическая подготовка:

### 2.1 Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий специализации, укрепления здоровья. Особенно благоприятен ранний возраст занимающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные- координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

### 3. Специальная физическая подготовка.

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

### 4. Техническая подготовка.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократность повторения хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой: набивания мяча, набивания мяча об стенку;
- различные виды жонглирования мячом.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов, разучивание имитации передвижения по площадке (правильное положение туловища, ног, ракетки, кисти, локтя, плеча).

В группах начальной подготовки в конце года проводятся соревнования- тестирования по физической подготовке и упражнениям с ракеткой и мячом согласно контрольным нормативам, приведенных в программе. Занимающихся групп начальной подготовки 2-го года принимают участие в соревнованиях.

## 5. Контроль подготовки.

Качество подготовки занимающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы. Воспитание волевых качеств. Работа по разучиванию новинок, появляющихся в настольном теннисе, новых технико - тактических приемов игры. Одиночные и парные игры на счет тренера- преподавателя против конкретного соперника. Участие в соревнованиях по календарному плану.

### 1. Базовая техника

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.
2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:
  - броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
  - различные виды жонглирования мячом, подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
  - упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
  - удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
  - удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) – тренером- преподавателем, партнером, тренажером;
  - сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером- преподавателем, партнером, тренажером.
3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:
  - разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
  - многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
  - игра на столе с тренером- преподавателем (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.
4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:
  - упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и

правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки; удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стенке; удары по мячу левой и правой стороной стола, приставленной к стенке; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером, тренером-преподавателем, тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения влево - вправо, вперед - назад, по «треугольнику» - вперед – вправо - назад, вперед – влево - назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

## 2. Базовая тактика

Игра на столе с тренером- преподавателем (партнером, тренажером - роботом) по направлениямна большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениямполета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером- преподавателем» и др.

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА

### 1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: ловкость, подвижность, гибкость, координация. Вся работа направлена на разностороннюю физическую подготовку, достигается через подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития ловкости, координации: ведение баскетбольного мяча, бег с преодолением препятствий, прыжки через скакалку, бег с частым изменением направлений, броски мяча в цель, эстафеты.

Упражнения для развития подвижности: различные виды бега (прямо, приставными шагами, с поворотами, крестным шагом, с ускорением, змейкой).

### 2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: бег по восьмерке, бег вокруг стола, отжимания от стола, подъем в сед из положения, лежа, прыжки через скакалку на время, прыжок в длину с места, бег 30 метров.

### 3. Базовая техника

- хватка;

- стойка;

- жонглирование, удары у тренировочной стенки;
- удар тычком справа, слева (игра в перекидку);
- простая подача тычком;
- одиночные накаты справа, слева, по диагонали, в две точки;
- комбинированная игра: подача, тычок, накат, подставка.

#### 4. Передвижение

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций (положение ног, разворот туловища форма замаха, положению руки по отношению к туловищу, положение кисти, ракетки, предплечья, плеча);
- одношажный, бесшажный способы перемещения;
- приставной скользящий шаг;
- многократное повторение ударного движения.

#### 5. Базовая тактика

- накаты справа, слева, поочередно;
- срезкой длинно – коротко;
- выполнение подач разминочным ударом;
- игра на счет разученными ударами.

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-ГО ГОДА

### 1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: ловкость, подвижность, гибкость, координация. Вся работа направлена на разностороннюю физическую подготовку, достигается через подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития ловкости, координации: ведение баскетбольного мяча, бег с преодолением препятствий, прыжки через скакалку, бег с частым изменением направлений, броски мяча в цель, эстафеты.

Упражнения для развития подвижности: различные виды бега (прямо, приставными шагами, с поворотами, крестным шагом, с ускорением, змейкой).

### 2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: бег по восьмерке, бег вокруг стола, отжимания от стола, подъем в сед из положения, лежа, прыжки через скакалку на время, прыжок в длину с места, бег 30 метров.

### 3. Базовая техника

- удары накато́м справа по диагонали, прямой (по накату, подставке);
- удары накато́м слева по диагонали, прямой (по накату, подставке);
- удары накато́м справа в две, три точки (по накату, подставке);
- удары накато́м слева в две, три точки (по накату, подставке);
- удары накато́м справа, слева – 1-ник;
- удары срезкой справа, слева по срезке;
- подачи накато́м справа, слева (быстрые в заданном направлении);
- подачи плоские короткие;
- подачи срезкой по заданному направлению;
- срезка, срезки – накат;
  - удары накато́м справа, слева по срезке.

#### 4. Методы:

- а) поочередно с тренером- преподавателем;
- б) с партнером (легкие упражнения);
- в) спарринг (сложные задания, по 3-4 человека за стол);
- г) с тренером - преподавателем БКМ (с лучшими спортсменами);
- д) робот-пушка.

#### 5. Передвижение:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций (положение ног, разворот туловища форма замаха, положению руки по отношению к туловищу, положение кисти, ракетки, предплечья, плеча);
- одношажный, бесшажный способы перемещения;
- приставной скользящий шаг;
- многократное повторение ударного движения.

#### 6. Базовая тактика

- накаты справа, слева, поочередно;
- срезкой длинно – коротко;
- выполнение подач разминочным ударом;
- игра на счет разученными ударами.

### ТРЕБОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Сдать нормативы по физической, специальной и технической подготовке.
2. Принять участие в 3-х соревнованиях.
3. Занимающиеся групп начальной подготовки 2-го года в течение года принимают участие не менее чем в трех соревнованиях и сдают контрольные тестирования по физической подготовке, согласно контрольным нормативам, приведенным в программе.

### УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Главное внимание на данном этапе уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки к дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

На тренировочном этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

#### 1. Теоретическая подготовка:

- роль и место физической культуры в формировании личностных качеств;
- история возникновения олимпийского движения;
- режим дня и питание обучающихся;
- физиологические основы физической культуры;
- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;

- теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта настольный теннис;
- психологическая подготовка;
- оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта настольный теннис;
- правила вида спорта настольный теннис;
- восстановительные средства и мероприятия.

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-ГО ГОДА

### 1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол. Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

### 2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

### 3. Базовая техника

- накаты справа, слева, по диагонали, прямой;
- короткий накат (с полулета);
- длинный накат (с отскоком в средней зоне);
- срезка срезки справа, слева;
- накат по срезке справа, слева;
- топ-спин справа по подставке (диагональ);
  - завершающий удар по накату;
- изучение крученых подач:
  - типа - «маятник» (слева, справа)
- «топорник»;



-чередование быстрых и коротких подач.

#### 4. Передвижение

- одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения;
- имитация ударов и передвижений.

#### 5. Базовая тактика

- изменение скорости выполняемых ударов;
- изменение направления выполняемых ударов (перевод).

#### 6. Соревновательная подготовка

Тренировочные игры на счет по элементам:

- а) только накатами справа на 2/3 стола;б) накатами слева по левой половине;
- в) быстрая подача – быстрый удар справа;г) быстрая подача – быстрый удар слева; д) только накатами против срезки.

#### 7. Метод освоения:

- 1.с партнером попарно;
2. с партнером по 2-3-ое за столом;
- 3.с тренером- преподавателем БКМ;
- 4.робот-пушка.

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 2-ГО ГОДА

### 1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол. Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

### 2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжков стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30,

60 м.

### 3. Базовая техника

- совершенствование ударов накатом: увеличение стабильности (более 20ударов подряд) и скорости по заданным направлениям, перевод мяча в другую зону;
- накат, топ-спин по срезке (серия ударов);
- срезка срезки – топ-спин справа;
- срезка срезки – топ-спин слева по заданным направлениям (диагональ, середина, по прямой);
- топ-спин по подставке справа в разные точки (зоны);
- топ-спин по подставке слева в разные зоны;
- комбинированно: топ-спин справа, слева, завершающий удар;
- изучение подач: «маятник», «топорник» «веер», «челнок».

### 4. Передвижение

- одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения;
- имитация ударов и передвижений.

### 5. Базовая тактика

- изменение скорости выполняемых ударов;
- изменение направления выполняемых ударов (перевод).

### 6. Соревновательная подготовка

Тренировочные игры на счет по элементам:

- а) только накатами справа на 2/3 стола;б) накатами слева по левой половине;
- в) быстрая подача – быстрый удар справа;г) быстрая подача – быстрый удар слева; д) только накатами против срезки.

### 7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;
2. с партнером по 2-3-ое за столом;
3. с тренером – преподавателем БКМ;
4. робот-пушка

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-ГО ГОДА

### 1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской

стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

## 2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

## 3. Базовая техника

- накаты справа, слева, в чередовании с топ-спином по заданным направлениям;
- изменение ритма и повышение скорости в отработке атакующих элементов;
- перекрутка в средней зоне (справа, слева) по диагонали;
- топ-спин по срезке (с защитником с чередованием укороченных ударов);
- выход в атаку из «кача» топ-спином справа по заданному направлению;
- выход в атаку из «кача» топ-спином слева по заданному направлению;
- топ-спин по подставке в 2,3 точки с последующей перекруткой;
- выполнение топ-спинов справа с замахом из левой зоны;
- завершающий удар;
- подачи, прием подач. Подачи с замаскированным вращением.

## 4. Передвижение

- передвижение прыжком;
- одношажный с выпадом к короткому мячу;
- скрестным шагом;
- комбинированным шагом;
- имитация передвижения из ударной позиции.

## 5. Базовая тактика

- прием подач различными ударами;
- подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;
- подставка слева – быстрый удар;
- срезки в сочетании с ударом;
- выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;
- захват инициативы через изменение направления (перевод).

## 6. Соревновательная подготовка

- а) произвольная подача + контр-удар справа по прямой; б) произвольная подача + контр-удар справа по центру; в) подача по направлению + треугольник;
- г) подача, накаты + завершающий удар;
- д) срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению; е) игра накатами на 2/3 стола справа;

ж) участие в официальных соревнованиях.

#### 7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;
2. со спаррингами попарно;
3. с тренером- преподавателем БКМ.

### ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 4-ГО ГОДА

#### 1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности. Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

#### 2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжков в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

#### 3. Базовая техника

- удары накатом по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе;
- в 2,3 точки на 2/3 стола справа;
- топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод;
- топ-спин, накат по срезке, укоротка;
- завершающий удар по завышенным мишеням;
- срезка, срезки – начало атаки;
- короткая игра – выход в атаку;
- перекрутка в средней зоне;
- перекрутка со стола;
- подачи, отработка подач:
- маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;
- маятник с верхне – боковым вращением справа, слева;
- «топорник» справа, слева;
- обратный маятник справа.

#### 4. Передвижение

- передвижение прыжком;
- одношажный с выпадом к короткому мячу;
- скрестным шагом;
- комбинированным шагом;
- имитация передвижения из ударной позиции.

#### 5. Базовая тактика

- прием подач различными ударами;
- подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;
- подставка слева – быстрый удар;
- срезки в сочетании с ударом;
- выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;
- захват инициативы через изменение направления (перевод).

#### 6. Соревновательная подготовка

- а) произвольная подача + контр удар справа по прямой; б) произвольная подача + контр удар справа по центру; в) подача по направлению + треугольник;
- г) подача, накаты + завершающий удар;
- д) срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению; е) игра накатами на 2/3 стола справа;
- ж) участие в официальных соревнованиях.

#### 7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;
2. со спаррингами попарно

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 5-ГО ГОДА

### 1. Общефизическая подготовка

Развиваемые физические качества: подвижность и быстрота реакции, сила, выносливость, координированность, ритмичность.

Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положений, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег, бег змейкой, игры в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине различным хватом, прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из положения приседа прыжки через скамейку, ходьба из положения приседа, подъем туловища из положения лежа, поднятие ног на шведской стенке, бросок набивного мяча из положения лежа.

Упражнения для развития ловкости, координированности, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития выносливости: бег 1,5 км., 500 м., 300 м., игры в футбол, баскетбол.

### 2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития СПФ: передвижение боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударных движений с нагрузкой 0,5 кг., имитация

ударов с поворотом туловища и передвижением (влево-вправо, вперед-назад, по восьмерке), боксирование на ходу, повороты туловища из положения сидя, прыжков в стороны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные на время, бег 30, 60 м.

### 3. Базовая техника

- удары накатом по накату (справа, слева) ближней зоне, в максимальном темпе;
- в 2,3 точки на 2/3 стола справа;
- топ-спины по подставке (справа, слева) по заданным направлениям, перевод;
- топ-спин, накат по срезке, укоротка;
- завершающий удар по завышенным мишеням;
- срезка, срезки – начало атаки;
- короткая игра – выход в атаку;
- перекрутка в средней зоне;
- перекрутка со стола;
- подачи, отработка подач:
- маятник с нижне - боковым вращением справа, слева;
- маятник с верхне – боковым вращением справа, слева;
- «топорник» справа, слева;
- обратный маятник справа.

### 4. Передвижение

- передвижение прыжком;
- одношажный с выпадом к короткому мячу;
- скрестным шагом;
- комбинированным шагом;
- имитация передвижения из ударной позиции.

### 5. Базовая тактика

- прием подач различными ударами;
- подачи в ближнюю зону в сочетании с подачами в дальнюю зону;
- подставка слева – быстрый удар;
- срезки в сочетании с ударом;
- выбор момента для перехода с наката на завершающий удар;
- захват инициативы через изменение направления (перевод).

### 6. Соревновательная подготовка

- а) произвольная подача + контрудар справа по прямой; б) произвольная подача + контрудар справа по центру; в) подача по направлению + треугольник;
- г) подача, накаты + завершающий удар;
- д) срезка, срезки, начало атаки по заданному направлению; е) игра накатами на 2/3 стола справа;
- ж) участие в официальных соревнованиях.

### 7. Метод освоения:

1. с партнером попарно;
2. со спаррингами попарно;

### 8. Соревновательная подготовка

1. Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола.

2. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на  $\frac{1}{2}$  стола.
3. Произвольный способ подачи + завершающий удар.
4. Подача по направлению + игра «треугольник».
5. Произвольная стремительная подача, подставка, накат, завершающий удар на  $\frac{1}{2}$   $\frac{2}{3}$  стола.
6. Игра подрезкой против атакующих ударов на  $\frac{2}{3}$  стола.
7. Накат + завершающий удар на  $\frac{2}{3}$  стола.
8. Официальные соревнования.

## ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основной принцип тренировочной работы на данном этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей теннисистов. На основе всесторонней технической подготовленности необходимо совершенствовать индивидуальный технический стиль.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости.

### ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

#### ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1. Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.
2. На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки заложить фундамент дальнейшего совершенствования техники.
3. Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.
4. Развивать у учащихся способность к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

#### 1. Теоретическая подготовка:

- олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.  
Состояние современного спорта;

- профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность;
- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;
- психологическая подготовка;
- подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс;
- спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта;
- восстановительные средства и мероприятия.

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

### II. Быстроатакующий стиль.

а) Атакующий удар справа:

- топ-спин справа по топ-спину (быстрый топ-спин или «топ – спин удар»);
- внезапный удар после серии накатов;
- быстрый внезапный удар после серии срезок по свече.

б) Подачи:

2-3 варианта подач - выход на завершающий удар или быстрый топ-спин (2-3-х ходовка).

в) Срезка: совершенствование качества вращения при ее выполнении. Срезка с боковым вращением (маятниковая срезка).

г) Передвижение: совершенствование способов передвижения и обращение внимания на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, заход с выполнением удара справа.

### 2. Базовая тактика:

1. Подача + сильный атакующий удар.
  - длинная подача с верхним, верхнем - боковым вращением;
  - вспомогательные подачи.
2. Накат, подставка слева + атакующий удар.
3. Накат в один угол, завершающий удар в другой.
4. Серия ударов накатом + атакующий удар.
5. Накат по двум углам – внезапный удар по центру.
6. Быстрая срезка – короткая срезка – атакующий удар.

### III. Стиль игры – быстрый атакующий удар + топ-спин:

#### 1. Базовая техника:

а) Различные виды быстрых атакующих ударов:

- атакующий удар справа;
- атакующий удар слева;
- топ-спин справа;
- топ-спин слева;
- варьирование силы вращений (сочетание ударов с вращением и быстрых ударов без вращения).

б) Подачи: разные подачи, в соответствии с индивидуальным стилем.

в) Передвижение: совершенствование способов передвижения и умение сочетать их различными видами ударов.



## 2. Базовая тактика:

- комбинация ударов накатом с переходом на быстрый топ-спин –завершающий удар.
- накат по срезке, (серия ударов) – завершающий удар или быстрый топ-спин.
  - в ближней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом настолу.

### IV. Стиль игры – топ – спин + атакующий удар

#### 1. Базовая техника:

- а) Топ-спин справа по накату, топ-спину из любой игровой зоны:
- усиление вращений после серии топ - спинов;
  - сочетание накатов и топ-спинов из ближней зоны в среднюю и наоборот;
  - топ-спин по срезке серийно;
  - быстрый топ-спин с изменением направления;
    - завершающий удар после серии топ - спинов.
- б) Топ-спин слева:
- топ-спин слева из средней зоны по топ-спину;
  - переход на топ-спин слева после серии накатов слева в ближней зоне;
  - сочетание топ - спинов справа, слева;
  - топ-спин слева по срезке.
- в) Техника подрезки - овладеть техникой выполнения разнонаправленных подрезок.
- г) Подставка. Подставка справа, слева, с переходом на закрутку.
- д) Подача и прием подач. В основе подачи с разными вращениями 2-3 «коронных» подачи, в соответствии с индивидуальным стилем.
- е) Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и уметь сочетать с разными видами ударов.

## 2. Базовая тактика:

- а) Тактика активного нападения с применением подач с нижним и нижне -боковым вращением, для создания условия нападения с применением «топ-спина».
- б) После серийного обмена «топ - спинами» овладеть тактикой завершения атаки:
- применение более быстрого топ-спина;
  - изменение направления (по прямой, по боковой, в середину).
    - изменение вращения (слабое, сильное или боковое вращение).
- в) Тактика применения топ-спина по подрезке, овладеть ударами:
- серии медленных топ - спинов влево + быстрый топ-спин вправо;
  - серия топ - спинов влево, укороченный удар срезкой вправо + завершающий удар;
  - серия топ - спинов влево по срезке + медленный топ-спин вправо – завершающий удар.
- г) Топ - спины по подставке. Переход на завершающий удар с изменением направления.

### V. Стиль игры – подрезка + атакующий удар

#### 1. Базовая техника

- а) Техника срезки. Овладеть техникой срезки:
- против топ – спинов;
  - острых быстрых ударов;
  - чередование атакующих ударов и ударов подрезкой;
    - сильной срезкой и плоской срезкой, в сочетании с длинными и короткими ударами.
- б) Атакующие удары. Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева.
- по коротким мячам в ходе обмена срезками;
  - в средней зоне выполнения длинных топ – спинов;
  - овладеть техникой перехода от подрезки к накату и наоборот.
- в) Поддача и прием. Поддача с разным вращением. Прием поддачи, как правило, срезкой.
- г) Подставка. Сочетание подставки с усиленной подставкой.
- д) Передвижение. Совершенствовать передвижение. Обратит внимание на способ передвижения - вперед – назад.

## 2. Базовая тактика:

- а) Тактика быстрой атаки после поддачи. Овладеть техникой выполнения атаки после одного – двух видов подач. Вспомогательные поддачи. Главное внимание обращать на атакующий удар справа. Применять главным образом поддачи с нижним и нижне -боковым вращением.
- б) Тактика контратаки после обмена срезками. Овладеть тактикой контратаки после обмена срезками, используя:
- топ-спин;
  - разнонаправленные срезки;
  - завершающий удар по завышенной срезке.

## Соревновательная подготовка

- Обмен атакующими ударами (подставка – атака, толчок – атака, накат - толчок).
- Атака после подрезки.
- Атака накатом против срезки.
- Последовательная смена способов поддачи.
- Быстрая атака после поддачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре. Сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.
- Официальные соревнования.

Совершенствовать технику и тактику игры по прямой, а также используя различные варианты игры. Особое внимание обратить на подачу и атаку, прием поддачи и прием атакующего удара.

## 15. Учебно- тематический план

**Таблица 20**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>	Всего на этапе начальной подготовке до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	1380 минут		
	История возникновения вида спорта настольный теннис и его развития;	120	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	120	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	120	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	180	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	120	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 в настольном теннисе	120	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта настольный теннис	180	март	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	120	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта настольный теннис	180	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики в настольном теннисе	120	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
<b>Учебно-тренировочный этап</b>	Всего на этапе учебно-тренировочный этап до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	2480/3960 минут		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	240/360	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	240/360	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	180/360	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке

				обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	240/360	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	240/360	январь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта настольный теннис	240/360	февраль		Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	240/360	март		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта настольный теннис	240/360	апрель		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта настольный теннис	480/720	май- июнь		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Восстановительные средства и	120/360	август		Педагогические средства

	мероприятия			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.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	Всего на этапе совершенствование спортивного мастерства	3120 минут		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	300 минут	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	300 минут	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	300 минут	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	300 минут	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	300 минут	январь	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
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	300 минут	февраль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	300 минут	март	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
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	300 минут	апрель	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.
	Психологическая подготовка	300 минут	май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	300 минут	июнь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	120 минут	август	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
--	--	--	--	---

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

### **16. 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".

### **Требования к технике безопасности в условиях учебно- тренировочных занятий и соревнований.**

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

Продолжительность занятий и число спортсменов в группах должно соответствовать федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.

Место проведения учебно- тренировочных занятий настольным теннисом должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должен функционировать кондиционеры, при этом воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров не должен влиять на полет мяча.

Во избежание случаев травматизма запрещено использование не качественного спортивного инвентаря и оборудования.

Во время участия в учебно- тренировочных занятиях спортсмены обязаны использовать установленную спортивную форму: спортивные шорты и майка из специализированных материалов, специальная спортивная обувь.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований.

Занятия по вопросам гигиены врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовке, как правило, проводят специалисты (врач, психолог, массажист и т.д.)

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

Тренер- преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье спортсменов во время проведения учебно- тренировочных занятий и участия в соревнованиях.

Перед проведением учебно- тренировочного занятия тренер-

преподаватель обязан осмотреть место его проведения и используемый спортивный инвентарь и оборудование.

Во время соревнований тренер- преподаватель обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно- гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Во время соревновательной деятельности необходимо соблюдать правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений спортсменов.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять 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 может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

### **17. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

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;  
обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 21) при наличии финансирования;  
обеспечение спортивной экипировкой (таблица 22,23) при наличии финансирования;  
обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно (при наличии финансирования);  
обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий при наличии финансирования;  
медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля (при наличии финансирования).

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

**Таблица 21**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Теннисный стол	комплект	4
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
3	Мячи для настольного тенниса	штук	300
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
5	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
6	Перекладина гимнастическая	штук	1
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Скамейка гимнастическая	штук	3
9	Корзина для сбора мячей	штук	4
10	Координационная лестница для бега	штук	3
11	Полусфера	штук	2
12	Скакалка	штук	10
13	Тренажер для настольного тенниса	штук	1

Учитывая предложения тренерского совета школы или федерации прочее оборудование и инвентарь, с помощью которых осуществляется спортивный процесс (учебно- тренировочный или соревновательный).

# ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

## Таблица 22

N п/п	Наименование	Единица измерения	расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
4	Спортивные брюки	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Фиксаторы для голеностопа	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	2	1
6	Фиксаторы коленных суставов	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	2	1
7	Фиксаторы локтевых суставов	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	2	1
8	Футболка	штук	на обучающего	-	-	2	1	3	1	4	1
9	Шорты	штук	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1

Таблица 23

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст- вования спортивног о мастерств а	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50мл)	штук	на обучаю щего	-	-	1	1	3	1
2.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучаю щего			1	1	2	1
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучаю щего	1	1	1	1	-	-
4.	Резиновые накладки для ракетка	штук	на обучаю щего	-	-	8	1	12	1
5.	Торцевая лента для предохранения основали и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1м)	штук	на обучаю щего	-	-	1	1	2	1

### 18. Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Спортивная школа, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих

дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 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).

## 19. Информационно- методические условия

### Перечень информационного обеспечения.

1. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (в редакции до 01.01.2023г. ).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (в редакции до 01.01.2023)
3. ФЗ № 127 от 30 апреля 2021г. «Гармонизация». Изменения в ФЗ «О физической культуре и спорте РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ».
4. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, утвержденные приказом Минспорта России № 884 от 21 октября 2022 года.
5. Приказ от 06 декабря 2022 года № 1143 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».
6. Приказ Минспорта России от 9 августа 2016 г. N 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».
7. Воробьев В.А., Барчукова Г.В., Матыцин О.В. Настольный теннис: примерная программа спортивной подготовки . – М.: Советский спорт, 2004.
8. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

### Интернет-ресурсы:

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – министерство спорта РФ.

<http://ttfr.ru> - Федерация настольного тенниса России.