

**Государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Детско-юношеская спортивная школа «Звезда»**

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
ГАОУ ДОД «ДЮСШ «Звезда»  
протокол № 8 от 26.08.2014.

Утверждено приказом директора  
ГАОУ ДОД «ДЮСШ «Звезда»

приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
А.Н. Климанов



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

**разработана на основе Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта  
настольный теннис, утвержденного  
приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 399**

**Срок реализации программы 10 лет**

г. Рыбное, 2014

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в ДЮСШ, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

### **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	2-6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	13	1-6

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух 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, инструкторская и судейская практика (%)	4 - 6	4 - 6	9 - 11	9 - 11	13 - 17	17 - 23

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Тренировочный	Этап совершенствования	Этап высшего

	ной подготов- ки		этап (этап спор- тивной специа- лизации)		воания спортивно- го мастерства	го спортив- ного мастер- ства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	2	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	1	1
Основные	2	4	3	3	10	12-14
Количество встреч	20	30	36	42	60-84	84-96

### **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.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Основные задачи для ДЮСШ:

- подготовка спортивного резерва для сборных команд страны и клубов – мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта, спортсменов 1 спортивного разряда;

- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований настольного тенниса;

- методическая помощь по подготовке олимпийского резерва на основе широкого развития настольного тенниса.

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.

2. Формирования стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемами техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

*(до 2-х лет обучения – этап начальной спортивной специализации)*

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальной и парными тактическими действиями.
5. Выявление задатков и способностей детей.
6. Начальная специализация. Формирование игрового стиля.
7. Овладение основами тактики игры.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

*(1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей)*

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и парным) и совершенствование их в игре. Четкая специализация по стилям игры еще не предусматривается.

4. Приобщение к соревновательной деятельности. Приобретение соревновательного опыта. Участие в районных и городских соревнованиях.

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

*(свыше 2-х лет – этап углубленной тренировки)*

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Дальнейшее совершенствование техники игры и ее вариативности.
2. Развитие специальных физических качеств.
3. Повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности.
4. Освоение допустимых тренировочных нагрузок.
5. Накопление соревновательного опыта в различного ранга соревнованиях.

### **ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

*(3-5-й годы для девушек, 4-5-й годы для юношей)*

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их из ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и их связи.
4. Обучение индивидуальным и парным действиям, совершенствование их из ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
5. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля юного теннисиста.

### **ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Развитие и дальнейшее совершенствование специальных для настольного тенниса физических качеств.
2. Дальнейшее совершенствование техники игры, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам.
3. Отработка тактических комбинаций и связок.
4. Освоение повышенных тренировочных нагрузок.
5. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).
6. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

### **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

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

### **РЕЖИМ РАБОТЫ**

Подготовка спортсменов в ДЮСШ является многолетним процессом, рассчитанным на 10-12 лет работы, и предусматривает определенные требо-

вания к обучающимся настольным теннисом в соответствии с этапом подготовки.

Учебные группы в отделении настольного тенниса комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Подготовка игроков в настольный теннис делится на несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности:

- спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-ого года до нескольких лет;

- этап предварительной подготовки (до 3-х лет) проводится в группах начальной подготовки;

- этап начальной специализации (до 2-х лет) проводится в учебно-тренировочных группах 1-ого и 2-ого годов обучения;

- этап углубленной тренировки (2 года) проводится в учебно-тренировочных группах 3-5-годов обучения;

- этап спортивного совершенствования проводится в группах спортивного совершенствования;

- этап высшего спортивного мастерства проводится в группах спортивного мастерства.

Главным отличием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. При зачислении дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Учитывая, что общая средняя общеобразовательная школа перешла на 12-летнее образование и в начальную школу зачисляются дети с 6 лет, то и зачисление в спортивную школу может также проходить с 6 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочная нагрузка в течение дня и в неделю не должна превышать допустимых норм (таблица 1-3).

**Таблица: Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности**

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (чел)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Продолжит. одного занятия (в акад. часах)	Требования по спортивной подготовке
Начально-подготовительный	До года	<b>6</b>	<b>15-30</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	Выполнение нормативов ОФП, юношеских спортивных разрядов
	Свыше года	<b>7</b>	<b>12-24</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	
Учебно-тренировочный	1-го года обучения	<b>8</b>	<b>10-20</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, спортивных результатов до 1 спортивного разряда
	2-го года обучения	<b>9</b>	<b>8-20</b>	<b>14</b>	<b>2-4</b>	
	3-го года обучения	<b>10-11</b>	<b>8-20</b>	<b>16</b>	<b>2-4</b>	
	4-го года обучения	<b>12</b>	<b>8-20</b>	<b>18</b>	<b>2-4</b>	
Спортивного совершенствования	До года	<b>12</b>	<b>до 14</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>	Выполнение нормативов СФП, ТТП, спортивных результатов КМС
	Свыше года	<b>13</b>	<b>до 12</b>	<b>28</b>	<b>3,3</b>	
Высшего спортивного мастерства	Весь период	<b>15</b>	<b>до 8</b>	<b>32-36</b>	<b>3,5</b>	Выполнение нормативов СФП, ТТП, спортивных результатов МС

**Таблица: Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста начала занятий настольным теннисом**

Возраст, лет	разряды							
	II юн.	I юн.	III	II	I	KMC	MC	MCMK
7	8	9	10	11	12	14	16	18-20
8	9	10	11	12	13	14	16	18-20
9	10	11	12	12	13	14	16	18-20
10	11	11	12	12	13	14	16	18-20
11	11	11	12	12	13	14	16	18-20
12	12	12	13	13	14	15	17	19-21
13	13	13	14	14	15	16	18	20-22
14	14	14	14,5	15	15,5	16	18	20-22

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	16	24	30

Количество тренировок в неделю	3	5	5	6	7-8	9-11
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1248	1560
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312	416	572

**Таблица: Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

наименование этапа	год обучения	минимальный возраст для зачисления	минимальное число учащихся в группе	максимальное кол-во учебных часов в неделю	продолжительность одного занятия (в акдем. часах)	кол-во занятий в неделю	минимальное кол-во учебных часов в год
начальной подготовки	1-2	6	15	6-9	2	3-5	312-468
тренировочный	3-6	8	8	12-18	3	4-6	624-936
спортивного совершенствования	7-9	12	4	24-28	3,3	7-8	1248-1456
высшего спортивного мастерства	10-12	15	3	32-36	3,5	9-11	1560-1872

**ПЛАН ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

## Учебный план учебно-тренировочных занятий по настольному теннису

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		НП		УТ				СС		ВСМ	
		до года	свыше года	до года	до 2-ух лет	до 3-х лет	свыше 3-х лет	до года	свыше года	до года	свыше года
1	Теоретическая подготовка	10	24	24	24	36	36	48	48	72	96
2	Общая физическая подготовка	87	130	110	130	110	124	120	130	136	140
3	Специальная физическая подготовка	58	86	110	130	140	164	150	190	204	250
4	Техническая подготовка	73	108	138	166	140	165	230	264	254	280
5	Тактическая подготовка	29	43	86	98	140	165	215	264	280	380
6	Игровая подготовка	29	43	55	66	82	82	175	200	210	250
7	Соревнования	14	22	55	66	108	124	220	264	280	316
8	Контрольно-переводные нормативы	8	8	12	12	12	12	18	24	24	24
9	Инструкторская и судейская практика			6	8	12	12	16	16	16	16
10	Восстановительные мероприятия			24	24	48	48	48	48	72	96
11	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	8	8	12	24
<b>ВСЕГО</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	<b>1560</b>	<b>872</b>

- Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25%.

- Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки рассчитан на 46 рабочих недель (6 недель на учебно-тренировочные сборы в условиях летнего лагеря или самостоятельной подготовки спортсменов и 14 выходных праздничных дней, определенных российским законодательством).

### Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным сорев-	14	14	14	-	

	нованиям субъекта Российской Федерации					
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	%	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спор-	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

	та				
--	----	--	--	--	--

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 1

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Теннисный стол	комплект	4
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
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

Таблица 2

<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>
--

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ракетка для настольного тенниса	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2	Резиновые накладки для ракетки	штук	на занимающегося	-	-	6	1	12	1	20	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											

1	Костюм спортивный тренировочный зимний	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм спортивный тренировочный летний	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кроссовки для спортивных залов	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Спортивные брюки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
6	Фиксаторы колен-	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1

	лен-ных суставов		ся									
7	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1	
8	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1	
9	Шорты	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1			

### ГОДОВОЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ:

Начальной подготовки до 1-ого года обучения

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	<b>10</b>
2	Общая физическая	6	4	6	7	4	8	8	6	6	12	10	10	<b>87</b>
3	Специальная физическая	5	4	6	4	5	5	4	5	6	6	6	4	<b>58</b>
4	Техническая	8	6	7	8	5	6	6	4	7	4	8	4	<b>73</b>
5	Тактическая	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	<b>29</b>
6	Игровая	2	4	2	2	5	2	2	4	2	2		2	<b>29</b>

7	Соревнования	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-	-	2	<b>14</b>
8	Контрольные испытания	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	<b>8</b>
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	<b>4</b>
	<b>Всего (часов)</b>	<b>26</b>	<b>312</b>											

### Начальной подготовки свыше 1-ого года обучения

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
2	Общая физическая	11	9	11	6	6	9	8	11	6	19	19	15	<b>130</b>
3	Специальная физическая	7	6	8	8	7	6	7	6	8	8	8	7	<b>86</b>
4	Техническая	12	9	9	12	10	10	10	9	8	4	8	7	<b>108</b>
5	Тактическая	3	3	3	5	5	4	4	5	5	2	2	2	<b>43</b>
6	Игровая	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4		2	<b>43</b>
7	Соревнования	-	4	-	2	4	2	2	2	4	-	-	2	<b>22</b>
8	Контрольные испытания	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	<b>8</b>
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	<b>4</b>
	<b>Всего (часов)</b>	<b>39</b>	<b>468</b>											

### Тренировочная до 1-ого года обучения

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая	6	9	6	10	6	10	4	8	5	16	16	14	110
3	Специальная физическая	6	10	6	11	6	11	6	11	7	16	16	16	110
4	Техническая	10	15	10	15	10	15	10	15	10	10	10	8	138
5	Тактическая	10	6	10	6	10	6	10	6	10	4	4	4	86
6	Игровая	6	4	6	4	6	4	6	4	6	2	2	5	55
7	Соревнования	10	-	10	-	10	-	10	-	10	-	-	5	55
8	Контрольные испытания	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	12
9	Инструкторская практика	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	12
10	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
11	Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
	<b>Всего (часов)</b>	<b>52</b>	<b>624</b>											

Тренировочная до 2-ух лет обучения

№	Содержание за-	Месяцы												Всего
---	----------------	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------

	<b>нятий</b>	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая	6	12	4	12	6	12	6	12	6	20	20	14	130
3	Специальная физическая	6	10	6	12	6	12	6	12	6	20	20	16	130
4	Техническая	12	20	12	20	12	18	12	18	12	10	12	8	166
5	Тактическая	12	6	12	6	12	6	12	6	12	4	4	6	98
6	Игровая	8	4	8	4	8	4	8	4	8	2	2	6	66
7	Соревнования	12	-	12	-	12	-	12	-	12	-	-	6	66
8	Контрольные испытания	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	12
9	Инструкторская практика	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	8
10	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
11	Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
	<b>Всего (часов)</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>728</b>							

### Тренировочная до 3-х лет обучения

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2	Общая физическая	7	9	6	10	6	8	6	8	4	18	17	11	110
3	Специальная физическая	7	9	8	10	8	10	8	10	6	24	24	16	140
4	Техническая	10	14	10	14	10	14	10	14	12	10	10	12	140
5	Тактическая	10	16	10	16	10	16	10	16	13	7	8	8	140

6	Игровая	6	10	6	10	6	12	6	10	6	2	2	6	82
7	Соревнования	20	-	20	-	20	-	20	-	20	-	-	8	108
8	Контрольные испытания	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	12
9	Инструкторская практика	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	12
10	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
11	Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
	<b>Всего (часов)</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>832</b>							

### Тренировочная свыше 3-х лет обучения

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2	Общая физическая	8	10	9	10	6	10	7	10	6	18	18	12	124
3	Специальная физическая	10	11	9	13	8	13	9	11	10	26	26	18	164
4	Техническая	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13	165
5	Тактическая	9	24	9	24	9	24	9	24	9	8	8	8	165
6	Игровая	8	8	8	8	8	8	6	8	6	4	4	6	82
7	Соревнования	20	-	20	-	24	-	24	-	24	-	-	12	124
8	Контрольные испытания	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	12
9	Инструкторская практика	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	12
10	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
11	Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4

	<b>Всего (часов)</b>	<b>78</b>	<b>936</b>												
--	----------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

**Спортивного совершенствования до 1-ого года обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего	
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
1	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>
2	Общая физическая	7	6	8	8	8	9	7	7	7	20	17	16	<b>120</b>	
3	Специальная физическая	8	8	10	10	11	11	8	8	10	24	22	20	<b>150</b>	
4	Техническая	22	22	21	20	20	20	20	20	20	15	15	15	<b>230</b>	
5	Тактическая	18	22	18	22	16	20	16	20	18	15	15	15	<b>215</b>	
6	Игровая	12	20	12	20	10	22	16	17	16	10	10	10	<b>175</b>	
7	Соревнования	24	14	24	14	24	14	24	20	22	10	10	20	<b>220</b>	
8	Контрольные испытания	3		3		3		3		3		3		<b>18</b>	
9	Инструкторская практика		4			4			4			4		<b>16</b>	
10	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>	
11	Медицинское обследование	2			2			2			2			<b>8</b>	
	<b>Всего (часов)</b>	<b>104</b>	<b>1248</b>												

**Спортивного совершенствования свыше 1-ого года обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>
2	Общая физическая	6	7	8	9	6	10	7	7	6	22	20	22	<b>130</b>
3	Специальная физическая	12	13	10	13	10	14	9	11	8	33	29	28	<b>190</b>
4	Техническая	24	24	24	24	24	24	24	24	24	16	16	16	<b>264</b>
5	Тактическая	20	28	22	28	20	28	22	28	20	16	16	16	<b>264</b>
6	Игровая	14	22	14	22	14	22	14	22	20	12	12	12	<b>200</b>
7	Соревнования	30	14	30	14	30	14	30	16	30	16	16	24	<b>264</b>
8	Контрольные испытания	4		4		4		4		4		4		<b>24</b>
9	Инструкторская практика		4			4			4			4		<b>16</b>
10	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>
11	Медицинское обследование	2			2			2			2			<b>8</b>
	<b>Всего (часов)</b>	<b>120</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>1456</b>									

Высшего спортивного мастерства до 1-ого года обучения

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>72</b>

2	Общая физическая	6	9	6	11	6	11	7	11	7	24	18	20	<b>136</b>
3	Специальная физическая	14	15	12	15	8	15	11	15	11	32	28	28	<b>204</b>
4	Техническая	24	22	24	22	24	22	24	22	22	16	16	16	<b>254</b>
5	Тактическая	24	26	26	26	26	26	26	26	26	16	16	16	<b>280</b>
6	Игровая	14	26	14	26	14	26	14	24	16	12	12	12	<b>210</b>
7	Соревнования	30	16	30	18	30	18	30	16	30	18	18	26	<b>280</b>
8	Контрольные испытания	4		4		4		4		4		4		<b>24</b>
9	Инструкторская практика		4			4			4			4		<b>16</b>
10	Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>72</b>
11	Медицинское обследование	2		2		2		2		2		2		<b>12</b>
	<b>Всего (часов)</b>	<b>130</b>	<b>1560</b>											

### Высшего спортивного мастерства свыше 1-ого года обучения

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	<b>96</b>

2	Общая физическая	7	7	7	9	6	9	8	8	7	28	24	20	<b>140</b>
3	Специальная физическая	15	15	15	17	12	17	14	14	15	42	38	36	<b>250</b>
4	Техническая	26	26	26	26	26	26	26	26	26	15	15	16	<b>280</b>
5	Тактическая	36	36	36	36	36	36	36	36	36	18	18	20	<b>380</b>
6	Игровая	20	26	20	26	20	26	20	26	20	15	15	16	<b>250</b>
7	Соревнования	30	24	30	24	30	24	30	24	30	20	20	30	<b>316</b>
8	Контрольные испытания	4		4		4		4		4		4		<b>24</b>
9	Инструкторская практика		4			4			4			4		<b>16</b>
10	Восстановительные мероприятия	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	<b>96</b>
11	Медицинское обследование	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
	<b>Всего (часов)</b>	<b>156</b>	<b>1872</b>											

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

### Учебный план по теоретической подготовке

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		НП	УТ	СС	ВСМ

		до го- да	свы- ше года	до года	до 2- ух лет	до 3- х лет	свыше 3-х лет	до года	свыше года	до года	свыше года
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1		1	1	1	1		
2	Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1	1	1	1	2	2	4	4
5	Гигиенические требования к занятиям спортом	1	1	1	1	1	1	2	2		
6	Профилактика травматизма в спорте	2	1	1	1	1	1	2	2	4	4
7	Общая характеристика спортивной подготовки		1	1	1	1	1				
8	Планирование и контроль подготовки		1	1	1	1	1	2	2	4	4
9	Основы	1	1	1	1	1	1	2	2	4	4

	техники игры и техническая подготовка										
10	Основы тактики игры и тактическая подготовка		1	1	1	1	1	2	2	4	4
11	Физические качества и физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4
12	Спортивные соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
13	Установка на игру и разбор результатов игры		12	12	13	24	24	28	28	40	64
	<b>ВСЕГО</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>72</b>	<b>96</b>

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Педагогический контроль должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

**Контроль за соревновательной деятельностью** осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;

- контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;

- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

**Контроль тренировочной деятельности** осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;

- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер, и направленность нагрузок).

**Контроль состояния спортсмена** осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;

- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;

- контроль уровня развития физических качеств;

- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

## **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль бывает текущим, он осуществляется врачом ДЮСШ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль за обучающимися начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей – одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

#### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

#### **Основные воспитательные мероприятия:**

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки:

А) этап начальной подготовки:

- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- воспитания чувства необходимости занятий физической культурой и спортом;
- желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

Б) этап углубленной специализации:

- формирование установки на соревновательную деятельность;
- повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

В) этап спортивного совершенствования:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой, страной;
- воспитание высокой мотивации занятий настольным теннисом.

Г) этап высшего спортивного мастерства:

- повышение эмоциональной устойчивости к стрессовым игровым ситуациям;

- совершенствование умения мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты соревновательной и тренировочной деятельности;

- совершенствование способности к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке при различных сбивающих факторах;

- совершенствование способности к творческой вариативности технико-тактических действий в ходе встречи;

- совершенствование надежности игровых и поведенческих действий теннисиста, как в отдельной встрече, так и в продолжение всего соревнования.

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

**По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:**

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.

2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

3. Уметь составить конспект и провести разминку в группах.

4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.

5. Провести тренировочные занятия в младших группах под наблюдением тренера.

6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.

7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.

8. Уметь руководить командой на соревнованиях.

9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в ДЮСШ.

10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:**

1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису.

2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.

3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.

4. Судейство соревнований в спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.

5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.

6. Выполнить требования на присвоение судейского звания судьи первой категории.

#### **4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРИЕМА И ПЕРЕХОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Отбор занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определенные задачи.

Задачи первого этапа – привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для более углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий.

Задачи второго этапа – тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием у детей таких важных качеств, как смелость, активность, игровое мышление, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Возраст поступающих и занимающихся в ДЮСШ должен соответствовать требованиям к возрасту и уровню спортивной и физической подготовленности, изложенным в Нормативно-правовых основах, регулирующих деятельность спортивных школ, и, соответственно, требованиям, представленным в таблице 4,5.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

## Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое фи-	Контрольные упражнения (тесты)
-----------------	--------------------------------

<b>физическое качество</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Быстрота	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 105 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 191 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Быстрота	Бег 60 м (не более 9,1 с)	Бег 60 м (не более 10,1 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 128 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 216 см)	Прыжок в длину с места (не менее 191 см)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание		

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.
  2. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
  3. Барчукова Г. В. Техника игры в настольный теннис: лекция для студентов ГЦОЛИФКа / Г. В. Барчукова. - М., 1986.
  4. Барчукова Г. В. Техника настольного тенниса / Г. В. Барчукова. — М., 1989.
  5. Барчукова Г. В. Физическая подготовка игроков: метод, разработки для студентов специализации ГЦОЛИФКа/ Г.В.Барчукова. — М., 1989.
  6. Барчукова Г. В. Современные подходы формирования технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис: учеб. пособие для студентов и слушателей института повышения квалификации и переподготовки кадров РГАФК / РГАФК / Г. В. Барчукова. — М., 1997.
  7. Барчукова Г. В. Настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1990.
  8. Барчукова Г. В. Настольный теннис. Физическая подготовка игроков: метод, разработка для студентов ГЦОЛИФКа / Г. В. Барчукова. — М., 1989.
  9. Барчукова Г. В. Биомеханический анализ атакующих ударов как предпосылка формирования технико-тактических действий в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 2.
  10. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.
  11. Барчукова Г. В. Пульсовые режимы игры в настольный теннис // Физиология мышечной деятельности / Г. В. Барчукова, А. С. Фомичев. — М., 2000.
  12. Батлунин Н. Т. Методика восстановления спортивной работоспособности средствами лечебной физической культуры у спортсменов игровых видов спорта: Автореф. дис.... канд. пед. наук. — М., 1985.
  13. Бирюков А.А., Восстановление и профилактические мероприятия, их использование в условиях соревнований и учебно-тренировочной деятельности теннисиста (настольный теннис): метод, разработка для студентов ГЦОЛИФКа /А. А. Бирюков, В.А. Дорофеев. — М., 1986.
  14. Воробьев В. А. Методика проведения учебно-тренировочного сбора в сборной команде России по настольному теннису // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1998. — № 2.
  15. Воробьев В. А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. — № 8.
  16. Воронин Е. В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в Гужаловский А. А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод, рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. — Минск, 1996.
  17. Ефремова А. В. Разноцелевые нормы динамики нагрузки на повышение целевой точности ударов в настольном теннисе: Дис. ... канд. пед. наук. — Минск, 1996.
  18. Захаров Г. С. Настольный теннис: теоретические основы / Г. С. Захаров. — Ярославль, 1990.
  19. Иванов В. С. Теннис на столе. (От новичка до чемпиона мира). — 3-е изд. перераб. / В.С.Иванов. — М., 1970.
  20. Лян ЧжоХуей. Настольный теннис: учеб. пособие / Пер. с кит. — М., 1960.
- Матыцин О. В. Научно-практические аспекты исследования особенностей личности высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису // Теория и практика физической культуры

культуры / О. В. Матыцин, О.В. Дашкевич. — 1989. — № 5.

21. Матыцин О. В. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе с учетом индивидуально-психологических особенностей личности и деятельности: Дис.... канд. пед. наук. — М., 1990.
22. Матыцин О. В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О. В. Матыцин, О.Н.Шестеркин, М.П.Шестаков — М., 1998.
23. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. — М., 2001.
24. Международный словарь терминов настольного тенниса (ИТТФ). — М., 1980.
25. Настольный теннис / Под ред. Сюй Янь Шена; пер. с кит. — М., 1987.
26. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И.Портных, Л.К.Серова — СПб., 1997.
27. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе: Лекция для студентов, слушателей ФПК, аспирантов, тренеров-преподавателей / Ю.И.Портных, Л.К.Серова. — СПб., 1997.
28. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.
29. Усмангалиев М.Ж. Методические особенности совершенствования точности и скорости двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис.... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. — М., 1991.
30. Фомичев А. С. Соревновательные и тренировочные нагрузки в подготовке высококвалифицированных игроков в настольный теннис: Дис магистра физ. культуры / РГ АФК. — М., 1999.
31. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
32. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.
33. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000

**Интернет-ресурсы:**

1. [tfr.ru](http://tfr.ru)
2. [rustt.ru](http://rustt.ru)
3. [msutt.ru](http://msutt.ru)
4. [ttw.ru](http://ttw.ru)
5. [the-table-tennis.com](http://the-table-tennis.com)