

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО МЕЖГОРЬЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАКРЫТОЕ
АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОД МЕЖГОРЬЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Рассмотрена на заседании
методического совета
от 15.01.2025 протокол № 2

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУДО СШ

Межгорье

М.С. Прусаков

2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

(Срок реализации программы – 1 год)

Разработчики программы:

Полетавкина Ирина Сергеевна,

методист

Умурзакова Юлия Ринатовна,

Тренер-преподаватель

по настольному теннису

Межгорье, 2025 г.

Содержание

Глава I. Общее положение

1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивно-оздоровительной подготовки.....	2
1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта.....	3
1.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
1.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
1.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы начальной подготовки.....	6
1.6. Годовой учебно-тренировочный план.....	8
1.7. Календарный план воспитательной работы.....	11
1.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	13
1.9. Профилактика травматизма.....	14
1.10. Система.....	15
1.11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	16
1.12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	17
1.13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.....	17

Глава II. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки

2.1. Общая физическая подготовка.....	18
2.2. Специальная физическая подготовка.....	19
2.3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).....	20
2.4. Теоретическая подготовка.....	21
2.5. Интегральная подготовка.....	21

Глава III. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3.1. Обеспечение оборудованием, необходимым для осуществления спортивной подготовки.....	21
3.2. Обеспечение спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.....	22
3.3. Список литературных источников.....	23.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по настольному теннису с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России № 884 от 31 октября 2022 года (далее – ФССП).

1.1. Цели программы.

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.

Основными задачами реализации программы являются:

- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- ✓ формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- ✓ отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ✓ ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- ✓ получение спортсменами знаний в области настольного тенниса, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории настольного тенниса;
- ✓ формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- ✓ систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- ✓ воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- ✓ повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

Знание всех сторон, характеризующих деятельность теннисистов, помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» (далее – Программа) реализуется в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивной школе «Юность» городского округа ЗАТО Межгорье (далее – МАУДО СШ Межгорье) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по

настольному теннису с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 года № 884 и зарегистрированный Минюстом России 05.12.2022 года регистрационный № 71352 (далее – ФССП).

Программа содержит следующие разделы: общие положения, характеристика Программы, система контроля, рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), условия реализации Программы.

Программа реализуется на этапе спортивно-оздоровительной подготовки – 1 год.

В основе Программы лежат основные научные, теоретические, методические положения, определяющие преемственность целей и задач спортивной подготовки, непрерывную последовательность тренировочного процесса, направленные не только на повышение спортивной работоспособности, но и на сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов средств специальной подготовленности, для которых в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации

1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».

МАУДО СШ Межгорье обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы, направленной на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся через организацию систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МАУДО СШ Межгорье:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку;
- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа 60 минут;
- составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды

субъектов Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации;

- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований.

При комплектовании учебно-тренировочных групп МАУДО СШ Межгорье:

- Формирует учебно-тренировочные группы по настольному теннису и этапам спортивной подготовки;

- Учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;

- Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится МАУДО СШ Межгорье не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Структура учебно-тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность и периодичность занятий зависит от этапов подготовки, задач тренировочного процесса, возраста спортсменов, уровня их подготовленности.

Для достижения положительной динамики и роста уровня тренированности обучающихся от этапа к этапу, а также для сохранения здоровья и функциональности перспективных детей на высших этапах спортивной подготовки, необходимо четкое соблюдение, научно обоснованных и практикой подтвержденных, требований к стандартам спортивной подготовки. В таблице представлены стандарты продолжительности этапа спортивно-оздоровительной подготовки, возрастные границы лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки; требования к объему учебно-тренировочного процесса по виду спорта «настольный теннис».

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определены приложением №1 к ФССП и представлены в таблице №1

Таблица №1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап СОГ	1 год	8-11	10

1.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объём программы, запланированный на весь период обучения, составляет 216 учебных часа, необходимых для освоения программы. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса (освоение обучающимися способами хватки ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники передвижений, правил игры и ведения счета).

Программа составлена на ознакомительном уровне и срок её реализации 1 год.

Таблица №2

Этапный норматив	Этап спортивно-оздоровительный
	1 год
Количество часов в неделю	6 ч.
Общее количество часов в год	216 ч.

МАУДО СШ Межгорье формирует количественный состав обучающихся для участия в СОГ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенный в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе).

МАУДО СШ Межгорье направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

С учетом специфики вида спорта настольный теннис определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование занятий (по объему и интенсивности нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий организации занятий, подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 36 недель в год.

- учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

- При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- На этапе спортивно-оздоровительном – двух 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 и высшего спортивного мастерства, а также на этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

1.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы начальной подготовки

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- иные виды (формы) обучения.

Подготовка спортсменов организуется, прежде всего, в форме учебно-тренировочных занятий, имеющих научно обоснованную структуру и распределенных в рамках, утвержденного руководителем спортивного учреждения, расписания.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе спортивно-оздоровительной подготовки 2-х часов.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Планирование учебно-тренировочных мероприятий по виду спорта «настольный теннис» осуществляется организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и допуском обучающихся к соревнованиям.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных волейбольных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МАУДО СШ Межгорье предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение – взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность, это самостоятельная форма обучения.

Информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МАУДО СШ Межгорье обучение с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий: разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио-видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

- Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

- Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте» и пр.).

- Контроль выполнения заданий.

1.6. Годовой учебно-тренировочный план

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций деятельности тренера-преподавателя и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования. Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;
- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;
- планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;
- составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

Текущее планирование. На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. *Недельный учебно-тренировочный план* представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного учебно-тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

- Рабочий (тематический) план – определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

➤ План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия

➤ дозировку упражнений и организационно-методические указания.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из академического часа (45 минут) на 36 недель на основании соответствующего федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Годовой учебно-тренировочный план

Распределение учебных часов на 2024-2025 учебный год, по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «настольный теннис» группы СОГ (6 часов)

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка				устный опрос
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Понятие о травмах.	1			
	Краткое сведение о строении и функциях организма				
	Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования				
	Краткое сведение о развитии борьбы				
2.	Общая физическая подготовка				Наблюдение
	Общеразвивающие упражнения.				
	Подвижные и спортивные игры.				
	Гимнастическая подготовка.				
3.	Специальная физическая подготовка				наблюдение
	Специальная физическая подготовка с использованием игровой деятельности.				
	Основы технических приемов.				
4.	Медицинский контроль				наблюдение, тестирование
5.	Сдача контрольных нормативов	2		2	тестирование
	Итого за год:	216			

1.7. Календарный план воспитательной работы

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «настольный теннис», с учетом этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а также в зависимости от уровня компетентности тренера-преподавателя и задач подготовки. При этом воспитательная работа тренеров-преподавателей дополнительного образования может осуществляться как во время учебно-тренировочных занятий, так и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с теннисистами различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу. Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса игроков в настольный теннис.

Средства воспитательной работы:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество и пример старших обучающихся

Таблица №3

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Здоровьесбережение			
1.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на ЗОЖ	<i>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</i> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (разработка положений, требований, регламентов, сценарий и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
1.2	Режим питания и отдыха	<i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</i> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	В течение года

		(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.	
2. Патриотическое воспитание обучающихся			
2.1	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, круглые столы другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые МАУДО СШ Межгорье, реализующей Программу	В течение года
2.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях).	<i>Участие в:</i> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе МАУДО СШ Межгорье, реализующей Программу.	В течение года
3. Развитие творческого мышления			
3.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов).	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	
--	--	---	--

1.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно - правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

Таблица №4

этап подготовки	медико - биологические средства восстановления	
Начальная подготовка	гигиенические средства:	- водные процедуры закаливающего характера, - душ, теплые ванны, - прогулки на свежем воздухе, - рациональные режимы дня и сна, питание, - рациональное питание, витаминизация, - тренировки в благоприятное время суток;
	физиотерапевтические средства:	душ: теплый (успокаивающий) при t – 36-38* продолжительностью 12-15 мин., - ультрафиолетовое облучение, - массаж, витаминизация, физиотерапия, все виды массажа.

1.9. Профилактика травматизма

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в настольном теннисе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации.

Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на 4 группы: тренерские, психологические, гигиенические, медики-биологические.

Тренерские являются основными, так как при нерациональном построении тренировок остальные средства оказываются не эффективными. Они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его строгим наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

1.10. Система контроля

Контроль состояния функциональной подготовленности с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для всех спортсменов. Использование их на различных этапах и в периоды подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние теннисистов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний – умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли обучающиеся в отделение баскетбола и текущий учет – на протяжении всего времени прохождения спортивной подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годичного цикла подготовки,

динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем: текущей оценки усвоения изучаемого материала; оценки результатов выступления на спортивных соревнованиях (командный и индивидуальный результат); выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

Текущий контроль процесса тренировки теннисистов и состояния спортсменов включает: учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др.; оценку переносимости баскетболистом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании врачебно-педагогических наблюдений медицинского работника, тренера, в том числе на основании субъективных ощущений спортсмена; оценку функционального состояния организма обучающегося по данным медико-биологических проб (тестов); оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности баскетболиста по данным регулярного контрольного тестирования; врачебный контроль, состоящий из ежегодного углубленного медицинского обследования и тщательного осмотра врачами-специалистами.

1.11. Требования к знаниям и умениям обучающихся по этапам спортивно-оздоровительной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивно-оздоровительной подготовки, обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения

Требования к знаниям и умениям обучающихся

Требования к знаниям и умениям обучающихся после первого года спортивно-оздоровительной подготовки	Должен знать:	-технику безопасности на занятиях баскетболом; -гигиенические требования к тренировочным занятиям; -простейшие правила игры, основы антидопинговых правил.
	Должен уметь:	-выполнять перемещения в стойке баскетболиста; -остановку двумя шагами и прыжком; -выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; -бросать мяч в корзину одной рукой от груди с места; -владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения; -ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

1.12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивно-оздоровительной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки:

- ✓ изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ повысить уровень физической подготовленности;
- ✓ овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;
- ✓ получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе

- ✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»
- ✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году.

1.13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3*10м	С	не более	

			10,3	10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			110	105
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	не менее	
			+1	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			2	1
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее	
			35	30

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

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП).

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта.

2.1. Общая физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка

К средствам ОФП относят: общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости для туловища, плечевого пояса, мышц ног.

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

- На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения. - Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. - Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п. - Упражнения для мышц ног. - Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней

и внешней сторонах стопы, с 17 наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

- Упражнения для мышц шеи и туловища.

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

- Упражнения для мышц брюшного пресса. - Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу.

- Упражнения с предметами.

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

- Наскоки на лестнице.

- Комплекс «Лесенка».

- Прыжки через гимнастическую скамейку.

- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

- Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

- Упражнение на развитие ловкости, координации, гибкости.

- Упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых для теннисиста качеств.

- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в настольном теннисе широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п. - Для развития гибкости и ловкости в подготовку теннисистов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.) - «Круговая» ОФП.

2.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей обучающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой баскетбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства обучающегося, достижению или спортивной формы, а также совершенствованию психологической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Специальные упражнения: набивание на правой и левой сторонах ракетки; эстафета с применением специальных упражнений; подбрасывание, жонглирование мячом правой и левой руками, набивание мячом правой и левой стороной ракетки; прыжки на скакалке, через гимнастическую скамейку. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Упражнения имитационного характера.

Практические занятия:

- имитация перемещений с ударами;
 - передвижение у стола с последующим выполнением ударов из разных точек стола, перемещение в 3х метровой зоне.
 - упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой.
 - вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.
 - подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.
 - удары слева и справа у стенки.
 - имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой:
 - имитация ударов слева и справа в быстром темпе.
 - различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе.
- Игра двумя ракетками поочередно.
- Игра в «крутиловку».
- Игра одного против двоих и троих.
- Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

2.3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Основные сведения о технике игры, о её значении.

Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Основная стойка и позиция. Хватка ракетки.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные).

Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.

Основы техники откидки слева (подрезка подрезки). Подача слева откидкой. Простейшие виды передвижения в левой стойке при откидке слева.

Основы техники наката справа. Быстрая подача накатом справа. Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа.

Простейшие виды поворотов. Сочетание откидки слева и наката справа.

Основы техники откидки справа (подрезка подрезки). Поддачи подрезкой справа. Сочетание накатов и откидок справа. Сочетание откидок и накатов слева и справа. Повороты при ударах слева и справа. Основы техники откидки справа (подрезка подрезки). Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены. Жонглирование. Попадание в мишени на стене. Отработка технических приемов с верхним вращением. Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной

«подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» С вращением мяча вверх, то же справа.

2.4. Теоретическая подготовка

Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.

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

Инструктажи по безопасности;

- Техника элементов настольного тенниса;
- Индивидуальный стиль игрока;
- Контроль и самоконтроль;
- Разновидности вращения мяча;
- Режим дня спортсмена. Сон, питание, водные процедуры, закаливание;
- Техника передвижения в парных играх.

2.5. Интегральная подготовка

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

III. 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):

3.1. Обеспечение оборудованием, необходимым для осуществления спортивной подготовки.

- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;

- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организации и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой; обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

3.2. Обеспечение спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

3.3. Список литературных источников. Библиографический список.

Для реализации программ спортивной подготовки, тренер-преподаватель может использовать следующие информационно-методические ресурсы:

Учебно-методическая литература:

1. Абрамова Г.С., Возрастная психология. - М.: Академия. Проект, 2001.
2. Байгулов Ю.П., Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. - М: ФиС, 2000.
3. Барчукова Г. В., Теория и методика настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. - М: Академия, 2006.
4. Барчукова Г.В., Методика обучения основным техническим элементам игры в настольный теннис на уроках физической культуры: метод. рекомендации для учителей физ. культуры и преподавателей дополн. образования / Барчукова Г.В., Шипов Л.Н.; Федерация настольного тенниса России [и др.]. - М.: Принт, 2007 - 35 с.: ил.
5. Барчукова Г.В., Настольный теннис для всех, М., ФиС, 2008
6. Барчукова, Г.В., Критерии отбора перспективных детей в спортивные школы настольного тенниса: монография: утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Барчукова Г.В.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2016. - 158 с.: ил.
7. Боген М.М., Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 2005.
8. Бондарчук А.П., Периодизация спортивной тренировки. - Киев.: Олимпийская литература, 2005.- 303 с. 146
9. Вартамян М.М., Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014
10. Вартамян М.М., Терешкин Н.П., Российская энциклопедия настольного тенниса. - Изд. 2-е доп. - Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014
11. Вартамян М.М., Настольный теннис. От познания к пониманию/ М.М. Вартамян. - Магнитогорск: Дом печати, 2018. - 240 с.
12. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для студентов вузов физической культуры. - Киев, Олимпийская литература, 2002. - 293 с.
13. Жданов В.Ю. Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А., Обучение настольному теннису за 5 шагов. М.: Спорт, 2015.
14. Журавский В.П., Настольный теннис - такая простая и сложная игра. - Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007
15. Команов В.В., Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика/ В.В.Команов. - М.: Информпечать, 2012, - 192 с. 145
16. Команов В.В., Тренировочный процесс в настольном теннисе: 67 учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт - 2014.
17. Команов В.В., Барчукова Г.В., Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие - М.: Информпечать, 2017.
18. Ландик В.И., Похолодчук Ю.Т., Артюзов Г.Н., Методология спортивной подготовки: настольный теннис. - Из-во «НОРД_ПРЕСС», Донецк, 2005

19. Матыцин О.В., Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О.В. Матыцин. – М: Теория и практика физической культуры, 2001.
20. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
21. Никитушкин В.Г., Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
22. Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
23. Серова Л. К., Теория и методика избранного вида спорта. Настольный теннис / Л.К. Серова. - СПб: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2013.
24. Серова Л.К., Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе, С.П., 2016.
25. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» для групп начальной подготовки. Методическое пособие. Авторы составители: Барчукова Г.В. - М.: ФГБУ ФЦПСР 2020. - 191 с.
26. Фримерман Э.Я., Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005.
27. Худец, Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / пер. с англ. Белозеров О. - М.: ВистаСпорт, 2005.

Перечень ресурсов в сети интернет:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Федерации настольного тенниса России (<http://ttfr.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<https://rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области (<https://minsport.midural.ru/>).
5. Официальный интернет-сайт Федерации настольного тенниса Свердловской области (<https://www.tt-ur.ru/>)

Для создания единой информационной среды, в учреждении функционирует сайт (<https://sports-energy.ru/>) в сети Интернет. На сайте школы идет постоянное обновление информации, новости для тренеров-преподавателей, обучающихся и родителей.

Помимо важной информации сайт используется для организации тренировочного процесса. На время дистанционного обучения каждый спортсмен имеет возможность на сайте учреждения скачать план самостоятельной работы для каждого вида спорта и этапов подготовки, а также самостоятельно повторить, отработать рабочую программу, тем самым обеспечив непрерывность тренировочного процесса.