

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Белоярская средняя школа»

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания ШМО классных
руководителей
от 28 августа 2024 №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
Румянцева В.Е. _____
28 августа 2024

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

Срок реализации: 2 года
Возраст учащихся: 7-11 лет

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования,
Фролков Игорь Викторович

с. Белый Яр, 2024 год

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по настольному теннису с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утверждённым приказом Минспорта России 31.10.2022 № 884 (далее – ФССП).

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

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд¹.

1.3. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

¹ п.1 приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Краткая характеристика вида спорта «настольный теннис»

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Спортивные дисциплины вида спорта «настольный теннис» в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины					
одиночный разряд	04	01				
парный разряд	04	02				
смешанный парный разряд	04	03				
командные соревнования	04	04				

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис»

Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток — каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку или паре игроков, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. Каждая партия продолжается до 11 очков, матч состоит из нечётного количества партий, и играется на большинство побед в партиях.

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

При осуществлении спортивной подготовки по Программе устанавливаются следующие этапы:

этап начальной подготовки;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
 этап совершенствования спортивного мастерства;
 этап высшего спортивного мастерства.

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

Допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам².

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальный возраст зачисления на этап спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальное и максимальное количество обучающихся в группе (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4

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

2.4. Объем Программы

² п. 4.2. приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 3

	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до 3 лет	свыше 3 лет	до 3 лет	свыше 3 лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	16	20	24
Общее количество часов в год	123	164	624	832	1040	1248

2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Программа реализуется как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации³.

При реализации Программы:

могут использоваться дистанционные образовательные технологии, с учетом требований, установленных законодательством Российской Федерации⁴;

допускается организация и проведение массовых мероприятий, создание необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

³ Ч. 1 ст. 13 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

⁴ П. 14 приказа Минпросвещения России от 26.09.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- спортивные соревнования;
- по индивидуальным учебным планам.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Организация (при необходимости):

объединяет на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

проводит учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий: не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов, единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности⁵.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями⁶.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства, для обеспечения подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, и являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов (таблица 4).

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ)

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно)
----------	---------------------------------------	---

⁵ П. 3.7. 3.8. приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

⁶ П. 8 ст. 84. Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

		Этап п начальной подготовки и	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
.1	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
.2	УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
.3	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
.4	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Новосибирской области	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
.1	УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
.4	УТМ в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух УТМ в год		-	-
.5	Просмотровые УТМ	-	До 60 суток		

Организация самостоятельно формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях, указанных в разделе 2 таблицы 4, в учебно-тренировочных мероприятиях, указанных в разделе 1 таблицы 4, - 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 календарный план Новосибирской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более)⁷.

Спортивные соревнования

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в них является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Планирование соревновательной деятельности осуществляется в годовых планах работы в соответствии с календарными планами физкультурных и спортивных мероприятий Российской Федерации, Республики Хакасия, муниципальных образований Алтайского района, Организации и включают в себя контрольные, отборочные, основные соревнования.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему спортивной подготовки.

Минимальный объём соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

⁷ П. 3.5. приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

	Д о года	С выше года	До трех лет	Св ыше двух лет	мастерства	
Контр ольные	1	1	1	1	1	1
Отбор очные	-	-	2	2	3	3
Основ ные	-	2	3	5	10	10

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «настольный теннис»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Реальный объем соревновательной деятельности конкретного обучающегося может отличаться от запланированного по причине не включения спортсмена в состав сборных команд по результатам отборочных соревнований.

Обучение по индивидуальным учебным планам

Обучающиеся могут осваивать как всю Программу в целом, так и отдельные ее части, то есть обучаться по индивидуальному учебно-тренировочному плану в пределах осваиваемой Программы⁸.

Индивидуальный учебно-тренировочный план – учебный план, обеспечивающий освоение Программы на основе индивидуализации её содержания с учётом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося⁹. Возможность обучения по индивидуальному учебно-тренировочному плану должна учитываться при проектировании учебно-тренировочного плана Программы. Обучение по индивидуальному учебно-тренировочному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой Программы осуществляется в порядке, установленном локальным нормативным актом Организации.

Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включённых в списки кандидатов в спортивные сборные команды Новосибирской области и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации, и в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Работа по индивидуальным планам может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

⁸ П. 2 ст. 54 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

⁹ П. 23 ст. 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Подготовка по индивидуальным планам осуществляется с одним или несколькими спортсменами, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам проводится в рамках годового учебно-тренировочного плана (не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом) при отсутствии тренера-преподавателя в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «настольный теннис» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах, рассчитанных исходя из астрономического часа (60 минут)¹⁰.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки в часах, представленной в приложении 2 к Программе.

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

Таблица 6

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	о	выше	о трех	Св ыше трех	

¹⁰ п.3 приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

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

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

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

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

Расписание занятий составляется администрацией Организации по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Начало учебно-тренировочных занятий, не ранее 8.00 часов утра. Окончание, не позднее: до 7 лет - 19.30; 7-10 лет - 20.00; 10-18 лет - 21.00.

Продолжительность перерывов между занятиями, не менее 10 минут¹¹.

Информационно-методические условия реализации Программы
Перечень информационно-методического обеспечения

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: ФиС, 1982.
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС, 1979.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000.
4. Балайшите Л. От семи до....(Твой первый старт). – М.: ФиС, 1984
5. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. – М.:РГАФК, 1997.
6. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. – М.: ГЦОЛИФК, 1984.
7. Богушас М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1987.
8. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации - Минск, 1996.
9. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности ударов в настольном теннисе. – Минск. 1995.
10. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верхне-Волжское книжное издательство, 1990.
11. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. – Издательство «Талка», 1991.
12. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
13. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: 1980.
14. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М.: Советский спорт, 1990.
15. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.
16. Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
17. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
18. Официальный сайт МБУ ДО г. Абакана «СШ настольного тенниса» <https://сдюшор.теннис.абакан.рф>

Нормативные и правовые акты

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

¹¹ Гл. 6 табл. 6.6. Санпин 1.2.3685-21

Приказ Минспорта России от 06.12.2022 № 1143 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

Приказ Минспорта России от 31.10.2022 № 884 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»;

Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказ Минспорта России от 21.03.2018 № 244 "Об утверждении Методических рекомендаций о применении нормативов и норм при определении потребности субъектов Российской Федерации в объектах физической культуры и спорта".

Литературные источники

Правила вида спорта "настольный теннис". Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2017 г. № 1083, с изменениями, внесенными приказами Министерства спорта Российской Федерации от 14 января 2020 г. № 2, от 27 декабря 2021 г. № 1064.

Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. Теория и методика настольного тенниса, 2006.

Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. Программа по настольному теннису для спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004.

С.А. Дорошенко, А.Б. Муллер, учебное пособие - настольный теннис, 2000.

Интернет-ресурсы:

www.ttfr.ru – Федерация настольного тенниса России

www.minsport.gov.ru – министерство спорта РФ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309081

Владелец Ельчанинова Оксана Викторовна

Действителен с 11.09.2024 по 11.09.2025