МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрена	УТВЕРЖДЕНА
на заседании	приказом директора
педагогического совета	МБУДО «ДЮСШ»
от «__» _____ 2015 г. №	от « » _____ 2015г. №

Дополнительная предпрофессиональная программа «Настольный теннис»

Срок реализации программы – 7 лет

Разработчики: Глебов И.А. – директор МБУ ДО «ДЮСШ»
Корольков Е.В. - тренер-преподаватель

Рецензент: Деев А.В. – тренер-преподаватель

р.п. Умёт
2015

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка …….....…….3
1.1. Характеристика настольного тенниса, отличительные особенности……..5
1.2. Специфика организации тренировочной деятельности……7
1.3. Структура системы многолетней подготовки……11
2. Учебный план……...13
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы……14
2.2. Соотношение объемов тренировочной деятельности…...……..16
2.3. Навыки в других видах спорта……...……..…17
3. Методическая часть……17
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям,
этапам (периодам) подготовки……17
3.1.1. Теория и методика физической культуры……...…17
3.1.2. Общая и специальная физическая подготовка……22
3.1.2.1. Общая физическая подготовка ……..……...…22
3.1.2.2. Специальная физическая подготовка …….…….……..22
3.1.3. Избранный вид спорта…….…….…..24
3.1.3.1. Техническая подготовка ..……..……..…..24
3.1.3.2. Тактическая подготовка ……..……..27
3.1.3.3. Инструкторская и судейская практика ……..……28
3.1.3.4. Восстановительные мероприятия ……29
3.1.3.5. Педагогический и врачебный контроль……..…..……..…30
3.1.4. Развитие творческого мышления……..…31
3.1.4.1. Игровая подготовка……31
3.1.4.2. Соревновательная подготовка……...31
3.1.5. Самостоятельная работа…….……32
3.1.6. Участие в соревнованиях……...…..…..32
3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма……32
3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок……....…….34
3.4.Воспитательная работа…….…..…..…...34
3.5. Психологическая подготовка……..……..……35
4. Система контроля и зачетные требования……37
4.1. Комплексы упражнений индивидуального отбора…….……37
4.2. Методические указания по организации аттестации…….……38
4.2.1. Промежуточная аттестация……..…..…38
4.2.2. Итоговая аттестация……..……39
4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки
результатов освоения программы…….....…39
4.4. Перечень вопросов для оценки
результатов освоения программы……..…..…43
4.5. Требования к результатам освоения программы по предметным
областям…….…45
4.6. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых
дает основание для перевода на программу спортивной подготовки…….46
5. Перечень информационного обеспечения Программы …….....47

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по настольному теннису (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказа Минспорта РФ от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; письма Минспорта РФ от 30.07.2013г. № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта» и учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.

Программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивных учреждений, основополагающие принципы спортивной подготовки теннисистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочной деятельности (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетней тренировочной деятельности преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в спортивных группах являются: выполнение контрольных нормативов, объемов учебно-тренировочной нагрузки по специальной физической подготовки, овладение знаниями теории настольного тенниса и практическими навыками проведения

соревнований, успешное выступление на соревнованиях, выполнение разрядных норм и званий.

Основной целью программы является: многолетняя подготовка спортсменов, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение учащихся.

Задачи:

- формирование знания в области раздела физической культуры и спорта;
- овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков;
- овладение тактическими действиями;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- накопление соревновательного опыта в различного ранга соревнований;
- подготовка инструкторов и судей по настольному теннису.
- развитие физических качеств;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, развитие творческого мышления, самостоятельная работа. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию

тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки учащихся по настольному теннису, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочной деятельности;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочной деятельности и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Факты исторического развития настольного тенниса несколько противоречивы. По мнению некоторых специалистов настольный теннис зародился в Азии, а именно в Китае или в Японии. Но историографы от спорта, включая историографов и из Китая и из Японии, с таким мнением отнюдь не согласны.

В настоящий момент нет единого мнения, где и когда было положено начало игре в теннис. Большинство историков полагает, что своим рождением настольный теннис обязан Англии, появившийся как ветвь Королевского Тенниса. Возможно, теннис начал зарождаться во второй половине XIX века. Следует отметить, что в XVI веке в Европе, а точнее во Франции и в Англии играли в одну весьма интересную игру, без каких-либо очерченных правил. В игре использовался перьевой, а позже резиновый мяч. Вскоре игра с площадок на открытом воздухе переместилась под крышу. Игра в помещениях осуществлялась на полу. А еще через некоторое время играть стали на двух столах, которые ставились на некотором расстоянии друг от друга. Позднее столы были сдвинуты вместе, а между ними натянули сетку. Игра была простой и не требовала сложного инвентаря и специальных площадок. Это привело к распространению настольного тенниса.

В России настольный теннис появился в XIX веке. В 1860 году в России был открыт первый клуб Крикет и лаун-теннис. Это был популярный питерский клуб, в котором играли в волан, тамбурин и лапту. Стоит отметить игру Тамбурин, которая заключалась в перебрасывании мяча круглыми ракетками без ручек. Эту игру и можно считать прототипом современного настольного тенниса.

Но первые правила игры в настольный теннис были написаны в Англии. Партия игры в настольный теннис велась до 30 очков, а форма

участников представляла собой смокинги для мужчин и вечерние платья для женщин.

Фундаментальным отличием современного настольного тенниса является полый мяч. По одной из версий теннисист Джеймс Гибб, будучи в Америке, увидел однажды детские мячики, представляющие собой полые шарики. Он приобрел такой шарик и попробовал его в игре вернувшись в Англию. Оказалось, что такой шарик намного лучше цельного.

В 1901 году было официально зарегистрировано название игры — пинг-понг. Своему названию игра обязана сочетанию двух звуков: пинг — звук удара мяча о ракетку, а понг, соответственно, звук удара мяча о стол.

Настольный теннис — пинг-понг в качестве спорта был официально признан в Англии в 1900 году, в этом же году впервые были проведены соревнования, а уже в 1901 году в Индии был проведен первый официальный турнир.

Из Англии пинг-понг начал свое путешествие по Европе.

Такое быстрое распространение настольного тенниса привело к созданию Международной федерации настольного тенниса (ИТТФ). Создавал федерацию доктор Георг Леман в немецком городе Берлине, а первым председателем федерации стал Айвор Монтегю известный английский общественный деятель.

После создания ИТТФ в 1927 году в Лондоне был проведен первый Чемпионат мира по настольному теннису. До 1957 года такие чемпионаты стали проводится ежегодно, за исключением времени с 1940 по 1946 гг. С 1957 года Чемпионат Мира по настольному теннису стали проводить один раз в два года, а в 1958 году было положено начало Чемпионатам Европы, а также континентальные чемпионаты Африки и Азии.

Прогресс, наряду со всеми отраслями прочно вошел и в настольный теннис. На этот вид спорта работает целая индустрия, выпуская высокотехнологичные столы, ракетки, мячи и удобную форму для спортсменов.

В 19 веке эта игра появилась и в России. В Санкт-Петербурге, даже открыли клуб любителей этой игры. Со временем, эта игра обрела большую популярность во многих странах. В 48 году, были утверждены правила игры, а так же с этого года игра стала называться «Настольный Теннис». Спустя какое-то время русские спортсмены, стали участвовать в международных турнирах. Чемпионаты проводились по настольному теннису проводились во всей Европе.

Подготовка игрока в настольный теннис от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижениями главной цели, которая заключается в подготовке теннисистов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы совершенствования молодых игроков в настольный теннис, уровня профессиональной подготовленности тренеров-преподавателей, наличия материально-технической базы и от высокого

качества организации всей педагогической деятельности. При системном подходе деятельность рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и восстановительных мероприятий.

1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Многолетняя подготовка в настольном теннисе строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественной тренировочной деятельности.

Прежде всего – это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы взаимодействовали затрата и восстановление энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочной деятельности и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Теннисиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов по стилю игры, то такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные циклы и короткие соревновательные с целью широкой базовой технической и физической подготовленности.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно (таблица 1). В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, **сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов.** Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе. Для этого тренеру необходимы знания, как возрастных особенностей развития юных игроков, так и модели теннисистов высокой квалификации.

Таблица 1

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Силовые способности						+	+	+			

Выносливость		+	+	+					+	+	+
Анаэробные способности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного теннисиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Это положение предусматривает овладение в режиме опережения именно теми умениями и навыками, которые должны быть у игрока в будущем. Для этого необходимо пользоваться специальным пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование технических приемов и технико-тактических действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда

занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (Для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении учебной деятельности с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетней тренировочной деятельности.

Следует учитывать, что преждевременное разделение игроков по игровым стилям значительно сужает перспективы их дальнейшего

совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

При подготовке юных теннисистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу возрастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей.

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров настольного тенниса вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то теннисист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в тренировочной деятельности. При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости юных теннисистов следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов.

При проведении игровых соревновательных упражнений следует учитывать стиль игры, индивидуальные особенности функциональной

подготовленности, установки на игру, так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество теннисистов, участвующих в поточных упражнениях, например с большим количеством мячей, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочной деятельности является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны примерные планы-графики подготовки на каждый учебный год. Планирование годичного цикла тренировки занимающихся настольным теннисом в спортивных школах определяется задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией тренировки, специфичной для настольного тенниса; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Каждый большой годичный микроцикл для групп начальной подготовки и 2-го года обучения и в учебно-тренировочных группах содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный, В каждом из циклов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления. В группах начальной подготовки, где занимающиеся еще не выступают регулярно в официальных соревнованиях, тренировочная деятельность строится без деления на периоды. Для более старших теннисистов микроцикл включает 5 циклов: общеподготовительный, специально-подготовительный предсоревновательный, соревновательный и переходный.

1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (период начальной специализации) – 2 года;
- тренировочный этап (период углубленной специализации) – 3 года;

Срок обучения по Программе – 7 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала учащимися.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В группы начальной подготовки принимаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, прошедшие процедуру индивидуального отбора.

В качестве основных критериев для перевода учащихся по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Основные задачи этапа:

- отбор способных к занятиям настольным теннисом детей;
- формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом;
-всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
-воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
-привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Тренировочные группы формируются учащимися, прошедшими начальную подготовку, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов:

- начальной специализации (2 года обучения);
- углубленной специализации (3 года обучения).

Основные задачи этапа:

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и парными тактическими действиями;
- выявление задатков и способностей детей;
- начальная специализация, формирование игрового стиля;
- овладение основами тактики игры;
-воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Таблица 2

Структура системы многолетней подготовки

Этап подготовки	Год обучения	Максимальное число учащихся в группе	Минимальное число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Минимальное количество часов в год
Начальной подготовки	Первый	15	10	6	276
	Второй	15	10	8	368
Тренировочный (этап спортивной специализации)	Первый	12	8	12	552
	Второй	12	8	12	552
	Третий	12	8	16	736
	Четвертый	12	6	16	736
	Пятый	12	6	16	736

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении периода обучения в спортивной школе теннисисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач в таблице 3 представлен примерный учебный план с расчетом на 46 недель. На тренировочном этапе 3,4,5 годов обучения самостоятельные занятия выносятся на летний отдых учащихся.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, судейская и инструкторская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), развитие творческого мышления (игровая и соревновательная подготовки), самостоятельная работа.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в настольный теннис требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение Различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся.

Таблица 3

Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап						
		1	2	1	2	3	4	5		
1	**Теоретическая подготовка**	**28**	**37**	**55**	**55**	**73**	**73**	**73**		
2	**Общая и специальная физическая подготовка**	**58**	**77**	**111**	**111**	**147**	**147**	**147**		
2.1	Общая физическая подготовка	38	46	55	48	57	50	50		
2.2	Специальная физическая	20	31	56	63	90	97	97		

	подготовка									
3	**Избранный вид спорта**	**132**	**177**	**276**	**276**	**368**	**368**	**368**		
3.1	Техническая и тактическая подготовка	112	151	177	177	208	208	208		
3.2	Контрольные нормативы	8	8	8	8	12	12	12		
3.3	Инструкторская и судейская практика			6	6	12	12	12		
3.4	Восстановительные мероприятия			22	22	48	48	48		
3.5	Медицинское обследование			8	8	8	8	8		
3.6	Соревнования	12	18	55	55	80	80	80		
4	**Развитие творческого мышления**	**30**	**40**	**55**	**55**	**74**	**74**	**74**		
4.1	Игровая подготовка	21	25	28	27	31	31	31		
4.2	Соревновательная подготовка	9	15	27	28	43	43	43		
5	**Самостоятельная работа**	**28**	**37**	**55**	**55**	**74**	**74**	**74**		
	ВСЕГО ЧАСОВ	**276**	**368**	**552**	**552**	**736**	**736**	**736**		

Основными формами тренировочной деятельности в Учреждении являются:

- тренировочные занятия с группой;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- тренировочные сборы;
- самостоятельная работа учащихся
- занятия по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участие учащихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа учащихся;
- занятия по индивидуальным планам подготовки.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся,

графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2-х часов;
- на тренировочном этапе - 3-х часов;

2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности учащихся (в объеме от 60% до 95% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 30% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- развитие творческого мышления в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа учащихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Таблица 4

Соотношение объемов тренировочной деятельности по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по настольному теннису

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Теоретическая подготовка	10	10	10	10	

Общая и специальная физическая подготовка (%)	21	21	20	20	
Избранный вид спорта (%)	48	48	50	50	
Развитие творческого мышления	11	11	10	10	
Самостоятельная работа(%)	10	10	10	10	
Развитие творческого мышления	11	11	10	10	

2.3. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

Для подготовки учащихся в настольном теннисе, используя навыки в других видах спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
-выносливость.

В настольном теннисе целесообразно использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера. Также используются навыки баскетбола, волейбола, шашек, шахмат.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

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. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся

умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице 5.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

Таблица 5

План теоретической подготовки на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Тематический раздел	Объем материала, час									
		НП			Т						
1	История развития настольного тенниса	2	2	2							
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	5	4	4							
3	Правила игры в настольный теннис	4	5	5	6	6	10	10	10		
4	Основы спортивной подготовки	3	4	4	5	5	5	5	5		
5	Гигиенические знания, умения, навыки	3	3	3	4	4	5	5	5		
6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3	4	4	5	5	5	5	5		
7	Требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису	4	6	6	6	6	7	7	7		
8	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	4	5	5	4	4	7	7	7		
9	Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в настольном теннисе		4	4	5	5	8	8	8		
10	Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные				6	6	7	7	7		

	международными антидопинговыми организациями										
11	Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние				5	5	7	7	7		
12	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека				5	5	6	6	6		
13	Основы спортивного питания				4	4	7	7	7		
Итого часов		28	37	37	55	55	74	74	74		

История развитие настольного тенниса

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом. Итоги и анализ выступления национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков.

Правила игры в настольный теннис

Правила игры в настольный теннис. Правила парной игры в настольный теннис Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы.

Основы спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажёрных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Гигиенические знания, умения, навыки

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису

Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в чрезвычайных ситуациях, по окончании занятий. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного

дыхания. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию

Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Спортивный инвентарь и оборудование, применяемое при проведении занятий по настольному теннису.

Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в настольном теннисе

Документ, регламентирующий нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Занятые места на соревнованиях, позволяющие присваивать спортивные разряды и звания. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями

Понятие допинга. Как называет антидопинговая организация в России. Срок дисквалификации за применение допинга, за повторное применение. Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.

Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние

Понятие противоправного влияния. Наказание за противоправные действия.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Основные системы организма человека. Функции костной, нервной, мышечной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной систем. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

Основы спортивного питания

Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Разрешенные пищевые добавки. Способы оптимитизации рациона питания. Ежедневно необходимое количество потребления белков, жиров,

углеводов и витаминов. Ежедневная норма калорий. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.

3.1.2. Общая и специальная физическая подготовка

3.1.2.1. Общая физическая подготовка

ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению игры в настольный теннис, используются:

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в парах.
2. Упражнения для развития выносливости: бег 800м, 2000 м, кросс, прыжки на скакалках и т.д
3. Упражнения для развития гибкости: наклоны и повороты, вращения и махи, гимнастические палки, гимнастическая стенка и прочее.
4. Упражнения для развития ловкости: кувырки, прыжки на скакалке упражнения с предметами и прочее;
5. Упражнения для развития быстроты: челночный бег, рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу, прыжки через скакалку (частота вращения максимальная)
6. Упражнения для развития координации движения: кувырки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов и т.д.;
7. Упражнения для развития силовых качеств: упражнения с гантелями, упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища, упражнение с отягощением весом партнера, упражнение с сопротивлением партнера и т.д.;
8. Упражнение для развития развитие прыгучести: прыжковые упражнения без отягощения, прыжковые упражнения с отягощением, прыжки через препятствия и т.д.;
9. Спортивные и подвижные игры.

3.1.2.2. Специальная физическая подготовка

Спортсмен настольного тенниса должен обладать высоким уровнем развития специальных физических качеств (быстрота реакции, чувство мяча, быстроты ударных движений, быстроты передвижений).

Для развития специальных физических качеств в настольном теннисе применяются:

1. Упражнения для развития быстроты реакции: реакция на неожиданное изменение направления, реакция на неожиданное изменение

длины полета мяча, реакция на неожиданное изменение характера вращения, совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;

2. Упражнения для развития чувства мяча: упражнения на точность многократного выполнения технических элементов, упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки), упражнения в изменении длины полета мяча;

3. Упражнения для развития быстроты ударных движений: удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей);

4. Упражнения для развития быстроты передвижений: игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время);

5. Имитационные упражнения:

- накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
- накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла.
- накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
- накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла.
- нз правого угла стола-срезка, из середины стола-накат или топ-спин справа.
- из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат или топ-спин справа .
- из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин.
- из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева.
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
- имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
- имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

3.1.3. Избранный вид спорта

3.1.3.1. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Этап начальной подготовки

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

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

Базовая техника.

1. Хватка ракетки. Хватка ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

-различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

-различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

-упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

-удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

-удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

-сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по

мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Техника с работой ног.

- имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

-многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

-игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

4. Техника ударов по мячу на столе.

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

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

-имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

-имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

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

Тренировочный этап (период начальной специализации)

На этапе начальной специализации годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

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

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре.

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и

элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

<u>Базовая техника.</u>

1. Атакующие удары справа. Техника выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола).

2. Подставка. Техника подставки слева по диагонали и по прямой. Техника подставки слева на половине стола в передвижении.

3. Срезка. Техника быстрой и медленной срезки. Техника выполнения срезки в передвижении. Срезка слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4.Накат. Техника удара по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Техника подрезки справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Подача. Техника подачи с верхним, боковым, нижним вращением.

7. Прием подачи. Техника приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Техника приема срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Техника применения в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Тренировочный этап (период углубленной специализации)

На этом этапе окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре.

Проводить техническую на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

<u>Базовая техника.</u>

1. Атакующий удар справа. Сильные внезапные удары и завершающий удар, атакующий удар на столе, атакующий удар справа с сопровождением. Управление атакующим ударом, т.е. изменение направления (по прямой, по диагонали и т.д.). Техника игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные. Варьирование силы ударов, использование ударов средней силы и момент приложения силы.

2. Подставка. Техника удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Техника удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

3. Атакующий удар слева. Техника передвижения при ударе из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Техника ударов слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

4. Срезка. Техника удара срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

5. Накат. Техника одиночного быстрого завершающего наката.

6. Подрезка. Техника выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальной зоны; техника изменения направления при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; техника удара подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

7. Топ-спин. Техника выполнения быстрого топ-спина.

8. Подача. Техника выполнения подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9. Прием подачи. Техника приема подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т.д.

10. Передвижение. Техника применения в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

11. Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

3.1.3.2. Тактическая подготовка

Тактическая подготовленность определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Этап начальной подготовки

Базовая тактика.

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

Тренировочный этап (период начальной специализации)

Базовая тактика.

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

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

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

Тренировочный этап (период углубленной специализации)

Совершенствовать тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Проводить тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Базовая тактика.

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Атакующие удары средней силы.
2. Подача в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
3. Подставка слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и проведение быстрой атаки.
4. Удар срезкой для проведения завершающего атакующего удара.
5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.
6. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
7. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

3.1.3.3. 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. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Терминология настольного тенниса и применение ее в занятиях.
2. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении.
3. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия.
4. Проведение разминки с группой учащихся.
5. Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе.
5. Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.
8. Руководство командой на соревнованиях..

9. Составление плана тренировки, ведение дневника самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

10. Правила соревнований.

11. Протоколы соревнований.

Для получения звания судьи по спорту учащийся должен освоить следующие навыки:

1. Составление положение для проведения первенства школы по настольному теннису.
2. Ведение протоколов соревнований.
3. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, главного секретаря.
4. Судейство официальных городских соревнований в роли судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
5. Выполнение требования на присвоение судейского звания судьи первой категории.

3.1.3.4. Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных способностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игрока в настольный теннис можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

1. Рациональный режим чередования тренировки и отдыха. Разработка режима тренировки и отдыха. Виды режима тренировки и отдыха.

2. Контроль и коррекция тренировочных занятий в зависимости от функционального состояния спортсмена. Понятие адаптации и её значение в подготовке спортсменов. Нагрузка - одно из основных понятий в теории спортивной тренировки. Контроль нагрузок, как средство получения информации о состоянии спортсмена и эффективности спортивной деятельности. Использование динамических показателей функционального состояния для коррекции тренировочной деятельности.

3. Рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена. Правильное сочетание общих и специальных средств. Построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов.

4. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления. Полноценная индивидуальная разминка. Подбор снарядов, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления.

Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий.

5. Системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах тренировки.

9. Аутогенная и психорегулирующая тренировка. Психорегулирующая тренировка в спорте. Эффекты аутогенной тренировки. Аутогенное погружение

10. Рациональный режим дня. Правильное чередование труда и активного отдыха. Регулярный прием пищи. Время подъема и отхода ко сну. Выполнение гигиенических мер.

11. Калорийное и сбалансированное питание. Правила сбалансированного питания. Принципы сбалансированного питания.

12. Закаливание. Понятие и виды закаливания. Средств закаливания.

13. Массаж. Виды массажа.

15. Витаминно-минеральные комплексы. Типы минерально-витаминных комплексов. Способы приема, эффективность.

16. Режим сна. Польза сна.

3.1.3.5. Педагогический и врачебный контроль

Педагогический контроль

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется педагогический контроль.

1.Контроль за соревновательной деятельностью. Контроль за отношением занимающихся к соревнованиям. Контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок. Контроль тренировочной деятельности. Контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий. Контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

2. Контроль тренировочной деятельности. Контроль за отношением занимающихся к тренировочной деятельности. Контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

3.Контроль состояния спортсмена. 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

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис. Контроль за состоянием

здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль над учащимися, начиная с учебно-тренировочных групп подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования.

3.1.4. Развитие творческого мышления

3.1.4.1. Игровая подготовка

1. Подвижные игры с мячом или несколькими мячами.
2. Спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменением) правил.
3. Упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий.
4. Проведение соревнований на половине стола.
5. Игры разученными ударами.
6. Игры со всего стола с коротких и длинных мячей.
7. Игры со сменой партнера.
8. Групповые игры: «Круговая», «Дворник», Круговая –с тренером» «Один против всех», и др..
9. Парные игры.
10. Игра со спарринг-партнером.
11. Подачи в различных направлениях.
12. Игра с левшой.
13. Игра на реакцию в другой зоне.
14. Упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность,умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий.
15. Анализ действий соперника в соревновательных и тренировочных играх.
16. Моделирование предстоящих соревнований.
17. Просмотр соревнований.

3.1.4.2. Соревновательная подготовка

1. Игры на счет разученными ударами.
2. Игры на счет на половине стола.
3. Игры на счет со сменой партнера.
4. Парные игры на счет.

3.1.5.Самостоятельная работа

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа).

Упражнения на гибкость, расслабление.

Для учащихся учебно-тренировочных групп 3,4,5 годов обучения самостоятельная работа учащихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения учащимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

3.1.6. Участие в соревнованиях

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсмена в различных видах спорта в соответствии присущим им правилами, содержание двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результата.

Таблица 6

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2	2	1	1	
Отборочные	-	-	2	2	
Основные	2	4	3	3	
Количество встреч	20	30	36	42	

3.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

Требования к тренерско-преподавательскому составу: в целях обеспечения техники безопасности необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждение; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к учащимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться

на спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий. Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении, тренировочных, внетренировочных и соревновательных занятий. Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:

- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;

- занятия должны проходить только под руководством тренера;

- после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;

- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;

- во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

3.3. ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Таблица 7

Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	16	
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	
Общее количество часов в год	276	368	552	736	
Общее количество тренировок в год	138	184	184	230	

3.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

На протяжении многолетней работы в 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 тренировочной деятельности;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (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, газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у занимающихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешность воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями занимающихся во время игр, тренер может делать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

3.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду.

Для успешных выступлений в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки игроков в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки. На этапах начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

На этапе углубленной специализации проводится работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

-создание ситуации со сбивающими факторами, в тренировочных занятиях и играх на счет;

-введение ситуации выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;

- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

Психологическая подготовка юных игроков состоит из общепсихологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит их двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретные соревнования.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно - психическим восстановлением спортсмена, снимается нервно-психическая напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-

психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения дополнительной предпрофессиональной программы по настольному теннису.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование, а также вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации.

Таблица 8

Нормативы общей физической подготовки индивидуального отбора

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки	
	юноши	девушки
Бег на 20 м	Не более 5,6	Не более 5,9
Прыжки на скакалке за 30с	Не менее 15	Не менее 18
Прыжки через веревку	Не менее 14	Не менее 14
Поднимание туловища за 30 с	Не менее 10	Не менее 8
Прыжок в длину с места	Не менее 95	Не менее 90
Метание теннисного мяча	Не менее 4	Не менее 3

4.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ

4.2.1. Промежуточная аттестация.

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения учащимися дополнительной предпрофессиональной программы по настольному теннису после каждого этапа (периода) обучения для перевода на последующий этап (период) обучения.

Задачи промежуточной аттестации:

- выполнение в полном объеме дополнительных общеобразовательных программам по видам спорта на этапах спортивной подготовки;

-определение уровня подготовленности учащихся по дополнительным общеобразовательным программам по видам спорта;

-подготовка учащихся к выполнению требований ЕВСК для получения и подтверждения спортивных разрядов;

-комплектование сборных команд Учреждения по видам спорта.

При проведении промежуточной аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

В Учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

- теория и методика физической культуры и спорта – зачет;

- общая и специальная физическая подготовка - сдача контрольно-переводных нормативов;

- избранный вид спорта – выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

- технико-тактическая и психологическая подготовка - динамика личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Промежуточная аттестация осуществляется в два раза в год в сроки установленными годовым календарным учебным графиком.

Итоги промежуточной аттестации учащихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов, журналах учёта групповых занятий и личных карточках учащихся.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы.

Учащиеся, не выполнившие предъявляемые программой спортивной подготовки требований, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно на основании решения тренерского совета.

При решении вопроса о досрочном зачислении учащихся на другие этапы и периоды спортивной подготовки, учащиеся должны выполнить требования к результатам освоения программ соответствующего этапа (периода).

4.2.2. Итоговая аттестация.

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы по настольному теннису завершается итоговой аттестацией.

Целью итоговой аттестации - определение соответствия уровня подготовки выпускников требованиям дополнительной предпрофессиональной программы по настольному теннису.

При проведении итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- теория и методика физической культуры и спорта – зачет;
- общая и специальная физическая подготовка - сдача контрольно-переводных нормативов;
- избранный вид спорта – выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- технико-тактическая и психологическая подготовка - динамика личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Выпускникам Учреждения, прошедших итоговую аттестацию, выдается документ установленного образца об освоении программы, заверенный печатью Учреждения.

4.3.КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» используются перечень вопросов.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений.

Используются упражнения (таблицы 9,10,11,12,13,14,15,16,17,18), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей и специальной физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Таблица 9

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу начальной подготовки 1 года

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки	
	юноши	девушки
Бег на 20 м	Не более 5,5	Не более 5,8
Прыжки на скакалке за 30с	Не менее 20	Не менее 18
Прыжки через веревку	Не менее 14	Не менее 14
Поднимание туловища за 30 с	Не менее 10	Не менее 8
Прыжок в длину с места	Не менее 95	Не менее 90
Метание теннисного мяча	Не менее 4	Не менее 3

Таблица 10

Нормативы общей физической подготовки для этапа начальной подготовки 2 года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки					
	юноши			девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег на 20 м	5,5>	5,4-5,2	5,1<	5,7>	5,6-5,3	5,2<
Прыжки на скакалке за 30с	25<	26-30	31>	23<	24-28	29>
Прыжки через веревку	15<	16-20	21>	15<	16-20	21>
Поднимание туловища за 30 с	14<	15-16	17>	12<	13-14	15>
Прыжок в длину с места	111<	112-127	128>	106<	107-122	123>
Метание теннисного мяча	4<	5	6>	3<	4	5>

Таблица 11

Нормативы общей физической подготовки для этапа начальной подготовки 3 года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки					
	юноши			девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег на 20 м	5,2>	5,1-4,8	4,7<	5,5>	5,4-5,1	5,0<
Прыжки на скакалке за 30с	35<	36-40	41>	33<	34-38	39>
Прыжки через веревку	20<	21-25	26>	20<	21-25	26>
Поднимание туловища за 30 с	16<	17-18	19>	14<	15-16	17>
Прыжок в длину с места	121<	122-137	138>	116<	117-132	133>
Метание теннисного мяча	5<	6	7>	4<	5	6>

Таблица 12

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в учебно-тренировочную группу

Контрольные упражнения (тесты)	Тренировочный этап	
	юноши	девушки
Бег на 20 м	Не более 4,8	Не более 5,1
Прыжки на скакалке за 45с	Не менее 65	Не менее 60
Поднимание туловища за 30 с	Не менее 19	Не менее 17
Прыжок в длину с места	Не менее 153	Не менее 148

Метание теннисного мяча	Не менее 6	Не менее 5

Таблица 13

Нормативы общей физической подготовки для тренировочного этапа 2 года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Тренировочный этап					
		юноши			девушки	
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег на 20 м	4,8>	4,7-4,6	4,5<	5,1>	5,0-4,7	4,6<
Прыжки на скакалке за 45с	70<	71-76	77>	65<	66-71	72>
Поднимание туловища за 30 с	20<	21-22	23>	18<	19-20	21>
Прыжок в длину с места	163<	164-179	180>	158<	159-174	175>
Метание теннисного мяча	6<	7	8>	5<	6	7>

Таблица 14

Нормативы общей физической подготовки для тренировочного этапа 3 года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Тренировочный этап					
		юноши			девушки	
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег на 20 м	4,6>	4,5-4,2	4,1<	4,9>	4,8-4,5	4,4<
Прыжки на скакалке за 45с	77<	78-83	84>	73<	74-79	80>
Поднимание туловища за 30 с	22<	23-24	25>	20<	21-22	23>
Прыжок в длину с места	173<	174-189	190>	169<	169-184	185>
Метание теннисного мяча	7<	8	9>	6<	7	8>

Таблица 15

Нормативы общей физической подготовки для тренировочного этапа 4 года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Тренировочный этап					
		юноши			девушки	
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег на 20 м	4,4>	4,3-4,0	3,9<	4,7>	4,6-4,3	4,2<
Прыжки на скакалке за 45с	84<	85-90	91>	80<	81-86	87>
Поднимание туловища за 30 с	24<	25-26	27>	22<	23-24	25>
Прыжок в длину с места	183<	184-199	200>	178<	179-194	195>
Метание теннисного мяча	8<	9	10>	7<	8	9>

Таблица 16

Нормативы общей физической подготовки для тренировочного этапа 5 года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Тренировочный этап					
	юноши			девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег на 30 м	4,2>	4,1-3,8	3,7<	4,5>	4,4-4,1	4,0<
Прыжки на скакалке за 45с	91<	92-97	98>	87<	88-93	94>
Поднимание туловища за 30 с	26<	27-28	29>	24<	25-26	27>
Прыжок в длину с места	193<	194-209	210>	188<	189-204	205>
Метание теннисного мяча	9<	10	11>	8<	9	10>

Таблица 17

Нормативы специальной физической подготовки (юноши)

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап											
	2,3 г.о.			1,2 г.о.			3 г.о.			4 г.о.			5 г.о.		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Имитация накатов слева и справа за 30 с и 45 с	17<	18-20	22>	22<	23-27	22>	40<	41-45	46>	45<	46-50	51>	50<	51-55	56>
Перемещение в 3-х метровой зоне за 30 с и 1 мин	15<	16-18	19>	18<	19-21	22>	34<	35-39	40>	39<	40-44	45>	44<	45-49	50>

Таблица 18

Нормативы специальной физической подготовки (девушки)

Контрольные упражнения (тесты)	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап			
	2,3 г.о.	1,2 г.о.	3 г.о.	4 г.о	5 г.о.

	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Имитация накатов слева и справа за 30 с и 45 с	15<	16-20	21>	20<	21-25	26>	38<	39-43	44>	43<	44-48	49>	48<	49-53	54>
Перемещение в 3-х метровой зоне за 30 с и 1 мин	13<	14-16	17>	16<	17-19>	20>	32<	33-37	38>	37<	38-42	43>	42<	43-47	48>

Высокий – 5 баллов, средний - 4 балла, низкий – 3 балла
Средний результат: высокий – 5 баллов, средний - 4,9-3,1 балла, низкий – 3 балла

4.4. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Вопросы для групп начальной подготовки

1. Понятие «физическая культура».
2. Происхождение настольного тенниса.
3. Год включения настольного тенниса в программу Олимпийских игр.
4. Развитие настольного тенниса в России.
5. Достижения теннисистов России на мировой арене.
6. Основные формы физической культуры и спорта.
7. Принципы системы физического воспитания в РФ.
8. Правила игры в настольный теннис.
9. Правила парной игры в настольный теннис.
10. Виды спортивных соревнований.
11. Требования к спортивной форме, инвентарю.
12. Правила разминки.
13. Понятие о процессе спортивной подготовки.
14. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
15. Формы организации спортивной тренировки.
16. Основные средства спортивной тренировки.
17. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
18. Понятие о гигиене и санитарии.
19. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
20. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.

21. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
22. Медицинский контроль и самоконтроль.
23. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.
24. Требования техники безопасности на занятиях.
25. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом, спортивной одежде и обуви.
26. Название документы, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
27. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.

1. Вопросы по теории для учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства

2. Правила игры в настольный теннис.
3. Правила парной игры в настольный теннис.
4. Виды спортивных соревнований.
5. Требования к спортивной форме, инвентарю.
6. Правила разминки.
7. Понятие допинга. Название антидопинговой организации в России. Сроки дисквалификации за применение допинга. За повторное применение.
8. Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов.
9. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.
10. Понятие о процессе спортивной подготовки.
11. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
12. Формы организации спортивной тренировки.
13. Основные средства спортивной тренировки.
14. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
15. Понятие о гигиене и санитарии.
16. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
17. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
18. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
19. Медицинский контроль и самоконтроль.
20. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.
21. Требования техники безопасности на занятиях
22. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом, спортивной одежде и обуви.
23. Название документы, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

24. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.
25. Понятие противоправного влияния на результаты соревнований. Наказания за противоправные действия.
26. Основные системы организма человека и их функции.
27. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
28. Спортивные добавки в настольном теннисе. Разрешенные спортивные добавки.
29. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.

4.5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила игры в настольный теннис, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по настольному теннису; федеральный стандарт спортивной подготовки по настольному теннису; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях настольному теннису.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий настольным теннисом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие

гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в настольном теннисе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по настольному теннису.

в области развития творческого мышления:

- умение точно выполнять индивидуальные и парные действия в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- умение анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры;
- умение разрабатывать и практически использовать тактические варианты;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

4.6. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Одаренные учащиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки.

Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке (таблицы 19,20,21);
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Таблица 19

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	Прыжки боком через

	гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	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)

Таблица 20

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

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературы

1.Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ;

2. Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. N 329

3.Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125

4.Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессинальным программам в области физической культуры и спорта от 13 сентября 2013 г. № 731;

5.СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г.

6.Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 13 сентября 2013 г. N 730.

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис от 23.07.2013 № 29135.

8.Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин — М., 1999.

9.Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов - М., 2000.

10.Барчукова Г.В. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В. Барчукова, В.В. Зайцева, С.И. Изак, В.Д. Сонькин. — М., 1998.

11.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.

12.Воробьев В.А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. — № 8.

13.Матыцин О.В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О.В. Матыцин, О.Н. Шестеркин, М.П.Шестаков — М., 1998.

14.Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И.Портных, Л.К.Серова — СПб., 1997.

15.Серова Л.К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л.К. Серова. - СПб., 2001.

16.Фримерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л. Штейнбах / Э.Я. Фримерман. — М., 2005.

17.Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

18.Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации - Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности

1. http://www.ttw.ru
2. http://www.ttsport.ru
3. http:/www.ttfr.ru
4. http:/www.the-table-tennis.com
5. http:/www.ttennis-luga.ucoz.ru
6. http:/www. ttworld.ru

5.3 Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики настольного тенниса

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по настольному теннису