

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
С ОТДЕЛЕНИЕМ АФК «РОСТОК»**

Принято на Педагогическом совете
15 августа 2016 г. №1

Утверждена
Приказом директора
МАОУ ДО ДЮСШ «Росток»
№ 156 от 23 августа _ 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

для тренировочного этапа

1-5-го года обучения (срок реализации 5 лет)

и этапа совершенствования спортивного мастерства

1-2-го года обучения (срок реализации 2 года)

Составитель:
Инструктор-методист
Киреева Е.В.

г. Екатеринбург
2016 год

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебный план.....	6
3.	Методическая часть	
	3.1. Теория и методика физической культуры и спорта.....	9
	3.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	10
	3.3. Избранный вид спорта.....	12
	3.4. Развитие творческого мышления.....	18
	3.5. Самостоятельная работа.....	18
4.	Система контроля и зачетные требования.	
	Промежуточная и итоговая аттестация.....	19
5.	Перечень информационного обеспечения.....	29

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по настольному теннису для тренировочного этапа 1-5-го года обучения (срок реализации 5 лет) и этапа совершенствования спортивного мастерства 1-2го года обучения (срок реализации 2 года) (далее – Рабочая программа) составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по настольному теннису (срок реализации 10 лет).

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, предназначена для работы с детьми в отделении настольного тенниса. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах: тренировочный и совершенствования спортивного мастерства; распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Программа предусматривает последовательность обучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Основное достоинство настольного тенниса - это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельность всех систем организма.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, социальной адаптации и интеграции, физической реабилитации, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышение интереса к занятиям настольным теннисом.

Главным отличием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. При зачислении дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовки.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 10-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходит половое изменение у девочек, в связи, с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные координационные движения, часты нервные срывы и т.п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся спортсменами этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

- в возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий, в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам) с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

Групповые теоретические занятия рекомендуется проводить в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований и изучение видеозаписей. Все теоретические занятия должны быть обеспечены наглядными материалами. Занятия по вопросам гигиены врачебного контроля, применение восстановительных средств и психологической подготовке, рекомендуется проводить с приглашением специалистов (врач, психолог, массажист и т.д.).

В процессе этой подготовки следует, строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах подготовки:

Тренировочный этап (период базовой подготовки):

- повышение общей физической подготовленности (гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми основными техническими приемами;

- овладение индивидуальными и парными тактическими действиями;
- овладение основами тактики игры;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Тренировочный этап (период углубленной специализации):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
- обучение приемам игры, совершенствование их ранее изученных условиях, близких к соревновательным;
- углубленная отработка технических приемов настольного тенниса и связок;
- обучение индивидуальным и парным действиям, совершенствование их ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового стиля обучающегося.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- развитие и дальнейшее совершенствование специальных для настольного тенниса физических качеств;
- дальнейшее совершенствование техники игры, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам;
- отработка тактических комбинаций и связок;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

Критериями оценки деятельности являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими занятий;
- выполнение контрольных нормативов;
- динамика индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ техники в настольном теннисе, навыков гигиены и самоконтроля;
- освоение объемов тренировочных нагрузок предусмотренных данной программой;

Формирование групп и определение объемов недельной тренировочной нагрузки занимающихся с четом этапов (периодов подготовки (в академических часах) и контрольные требования.

Периоды обучения	Возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп	Максимальный объём учебно-тренировочной	Контрольные требования
------------------	--------------------	--	--	---	------------------------

			(чел.)	нагрузки (час/нед.)	
Тренировочный этап (базовой подготовки и углубленной специализации)					
1-й год	10	12	14	12	Сдача промежуточн ой аттестации
2-й год	11	12	14	12	
3-й год	12	10	12	18	
4-й год	13	10	12	18	Сдача промежуточн ой аттестации выполнение
5-й год	14	8	12	18	
Этап совершенствование спортивного мастерства					
1-й год	15	6	10	24	Сдача промежуточн ой аттестации
2-й год	16	4	10	24	Сдача итоговой аттестации выполнение

2. Учебный план

На протяжении периода обучения 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.

Основными формами организации тренировочной работы на всех этапах подготовки обучающихся в школе являются теоретические и практические

занятия, тренировочные игры на счет, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях.

На всех этапах подготовки осуществляется отбор занимающихся для выявления из них наиболее перспективных для достижения высших спортивных результатов.

Тренировочные нагрузки обучающихся определяются в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Ежедневное количество, последовательность учебных занятий определяется расписанием, утверждаемым директором Учреждения. Продолжительность учебного года составляет 44 недели в соответствии с учебным планом Учреждения. Продолжительность тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на тренировочном этапе (этапе базовой подготовки) - 3 часов.

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Тренировочные сборы в каникулярный период от 14 до 21 дня подряд и не менее одного тренировочного сбора год (не более 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе).

Учебный план

Предметные области Этапы (периоды) подготовка	Количество часов в год						Форма аттестации	Объем обучения (%)
	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	ССМ-1,2		
Теория и методика физической культуры и спорта	51	51	76	76	76	101	У	10%
Общая и специальная физическая подготовка	151 30%	151 30%	189 25%	189 25%	189 25%	253 25%	Т	25-30%
Избранный вид спорта	226 45%	201 45%	378 50%	378 50%	378 50%	504 50%	Т	45-50%
Развитие творческого мышления	51	51	76	76	76	101	Т	10%
Самостоятельная работа обучающихся	25	25	37	37	37	49		5%
Итого	504	504	756	756	756	1008		100%

У – устный опрос

Т – тестирование по предметным областям

3. Методическая часть

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теоритическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общем системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоритическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

1. История развития избранного вида спорта

- историческая справка о возникновении настольного тенниса;
- развитие настольного тенниса.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Сущность и правила игры.

- понятие настольного тенниса
- правила игры в настольный теннис

5. Общероссийские антидопинговые правила

В соответствии с Кодексом Всемирного антидопингового агентства допингом считается одно или несколько нарушений антидопинговых правил.

6. Строение и функции организма человека:

- кости скелета
- мышечная система
- нервная система
- кровеносная система
- дыхательная система
- лёгкие
- пищеварительная система

7. Гигиенические знания, умения и навыки

8. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

- понятие «закаливание»;
- понятие «здоровый образ жизни»;
- значение здорового образа жизни.

9. Основы спортивного питания

10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Меры безопасности на спортивной площадке и оборудования при занятиях бадминтоном.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- знать и выполнять инструкцию по технике безопасности.

3.2. Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка является первоосновой, базой, фундаментом любого вида спорта. Ее принято делить на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Общая физическая подготовка рассматривается как наиболее эффективное средство оздоровления, гармонического развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, расширения функциональных возможностей организма. ОФП состоит из обще-развивающих упражнений (ОРУ). ОРУ предназначены для укрепления «слабых мест» организма, для развития силы, выносливости, гибкости. К ОФП также относится использование любых других видов спорта, включаемых в тренировку, кроме основного.

Специальная физическая подготовка предусматривает совершенствование наиболее специфичных для данного вида спорта физических способностей человека. СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента. Для этого в тренировку включаются специальные упражнения по развитию необходимых двигательных качеств спортсмена, имитацию и многократное повторение основных игровых действий. СФП направлена на всестороннюю подготовку игрока, для достижения наивысших показателей и развития специальных качеств, необходимых именно в избранном виде спорта.

Настольный теннис один из самых скоростных видов спорта, уровень развития всех физических качеств должен быть оптимальным и постоянно превосходить требования, необходимые спортсмену в овладении и совершенствовании технических приемов по отдельности и всего технического двигательного арсенала в целом.

Тренировочный этап .

Общеразвивающие упражнения:

- ходьба, бег;

- прыжки и метания;
- прикладные упражнения;
- упражнения с предметом, партнером;
- упражнения с набивными мячами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры;
- упражнения на развитие ловкости.

Специальные физические упражнения

- Ходьба: разделенный шаг, приставной.
- Гимнастические упражнения на месте и в движении, вращение тела.
- Бег: рывками, с изменением направления.
- Прыжки: блокирующий с ударом из-за голову, справа, в заднем углу.
- Упражнения для выработки скоростной выносливости.
- Упражнения для развития реакции.
- Подвижные игры с элементами настольного тенниса.
- Классификация ударов и подач.
- Биомеханика основных приемов техники настольного тенниса.
- Совершенствование техники перемещения по площадке.
- Развитие наблюдательности у теннисистов.
- Обманные действия в игре.
- Совершенствование точности выполнения ударов.
- Совершенствование подач и приемов подач.
- Совершенствование в обманных действиях.
- Совершенствование в тактике одиночных, парных игр.
- Тактика командных игр.
- Одиночные игры со сменой партнеров.

Этап совершенствования спортивной мастерства.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног;
- упражнения для рук, ног и туловища;
- ходьба и бег.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- упражнения с набивными мячами;
- спортивные и подвижные игры;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

- упражнения для развития общей выносливости.

Основные средства и методы для развития физических качеств.

Быстрота - способность выполнять движения в минимальный для данного условия отрезок времени. Быстроту теннисиста следует разделить на быстроту реакции и быстроту передвижения. Все они связаны друг с другом, в значительной степени и самостоятельны.

Выносливость – способность совершать определенную работу в течение длительного промежутка времени. В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – способность спортсмена выполнять длительную работу, в которую вовлечены основные мышечные группы.

Общая выносливость позволяет занимающимся успешно справиться с большим объемом тренировочной работы.

Специальная выносливость – способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок.

Ловкость определяют, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (скорость обучения) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой.

3.3 Избранный вид спорта

Подготовка игрока в настольный теннис от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему непрерывного процесса обучения спортивной технике. Основная задача технического совершенствования в настольном теннисе - это выработка стабильных навыков двигательных действий, рациональной, экономной и точно нацеленной обработки мяча. Точность траектории подачи мяча и меткость попадания должны воспитываться с первых тренировок.

Техническая подготовка для **тренировочных групп 1-2 го года обучения**: совершенствование техники комбинаций и работы ног. Владение техникой индивидуального стиля игры. Ознакомиться с особенностями основных стилей игры, повысить уровень теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полета и отскока мяча.

Базовая техника:

-атакующие удары справа;

-технические приемы без вращения мяча (подставка);

- технические приемы нижним вращением (срезка, подрезка);
- технические приемы с внешним вращением (накат);
- подача, прием подачи;
- передвижение (бесшажный, шаги, прыжки, рывки);
- техника комбинаций (один или два варианта комбинаций техники передвижений).

Тактическая подготовка.

Техника нападения. Спортсмен должен применить атакующие и контратакующие удары, разыгрывать мячи в быстром темпе, стремиться владеть инициативой на протяжении всей игры и при малейшей возможности атаковать и контратаковать.

Техника защиты. Спортсмен ожидает ошибок противника в результате своих точных и стабильных действий.

После углубленного курса обучения учащиеся должны:

- усвоить и выполнять технически верно удары и передвижения;
- выработать индивидуальную технику игры;
- уметь самостоятельно организовывать занятия по настольному теннису;
- повысить уровень общей, специальной, технической и тактической подготовленности;
- играть двумя стилями игры - атакующая и защитная;
- уметь играть парную и одиночную игру.

Техническая подготовка: тренировочные группы 3-5-го года обучения

- индивидуализация стиля игры;
- отработка техники изученных элементов;
- совершенствование сложных подач и их приема;
- повышение скорости и стабильности выполнения всех ударов;
- отработка усиления вращения мяча, как при отработке техники отдельных элементов, так и в сочетании различных ударов;
- прием длинных подач с различными вращениями атакующими способами. Захват инициативы при подаче соперника;
- использование выпадов и скрестного передвижения;
- отработка контратакующих действий;
- совершенствование техники завершающего удара;
- отработка атакующих действий при своей подаче;
- контратака;
- совершенствование всех способов передвижений

Группы совершенствования спортивного мастерства 1-2-го года обучения

- индивидуализация тренировок в зависимости от индивидуальных особенностей стиля каждого спортсмена;
- отработка техники изученных элементов;
- совершенствование сложных подач и их приема;
- повышение скорости, точности и стабильности выполнения всех ударов;
- изучение различий в выполнении приема и ударов по мячу с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча;
- отработка техники передвижения при комбинировании различных ударов;
- работа над устранением слабых сторон в подготовке: ошибок в технике исполнения ударов, расширение арсенала средств;
- совершенствование атакующих и контратакующих действий.

Тактическая подготовка.

- Атакующие действия при своей подаче;
- Атакующие действия при подаче соперника;
- Контратакующие действия;
- Комбинации с подачей, направленной на лишение соперника возможности атаки;
- Комбинации с подачей, направленной на провоцирование соперника на атаку;
- Комбинации на приеме подачи;
- Составление индивидуальных планов подготовки;
- Индивидуальные домашние задания;
- Индивидуальная тактика ведения игры;
- Тактика парных игр;
- Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей;
- Разработка индивидуальных планов игры с определенными соперниками;
- Разработка индивидуальных тактических комбинаций для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей стиля.

Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля

1. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла.
3. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
4. Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла.
5. Из правого угла стола срезка, из середины стола накат или топ-спин справа.
6. Из левого угла стола срезка, из правого угла накат или топ-спин справа.

7. Из правого угла стола срезка, из левого угла накат или топ-спин.
8. Из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева. Можно выполнять слева накат, справа топ-спин или слева топ-спин, справа завершающий удар.
9. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
10. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
11. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
12. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стиля

1. Срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Срезка справа из правого угла и середины и срезка слева из левого угла.
3. Поочередное выполнение срезки справа и слева из середины стола.
4. Срезка слева из двух точек стола: левого угла и середины.
5. Срезка справа из середины стола, подрезка справа из правого угла на дальней или средней дистанции.
6. Поочередная срезка справа и слева из правого и левого углов стола.
7. Срезка слева из середины стола, подрезка слева из левого угла стола на дальней дистанции.
8. Срезка слева из левого угла стола, подрезка справа из правого угла стола на дальней или средней дистанции.
9. Срезка слева из левого угла стола, топ-спин или завершающий удар справа из правого угла стола.
10. Срезка справа из правого угла стола, топ-спин или завершающий удар слева из левого угла стола.
11. Срезка справа из правого угла стола, подрезка слева из левого угла на дальней дистанции, срезка слева из левого угла, подрезка справа из правого угла стола на дальней дистанции.
12. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

При выполнении имитационных упражнений обратить внимание на:

- упражнения выполнять не более 20-30 секунд или 10-15 раз, по 2-3 серии;
- во время выполнения упражнений следить за правильностью движений, мысленно представлять себе игровую ситуацию и также мысленно контролировать свои движения;
- вначале выполнять движения медленно, обязательно контролируя их, в последующих сериях можно повысить скорость ударов и передвижений, а также менять ритм упражнения;

- следить за правильностью ритма движений, согласованностью работы всех частей тела: рук, туловища, ног. Можно контролировать ритм под счет или выполнять упражнения под музыку;
- избегать нерациональных движений и передвижений; выполнять движения естественно, свободно с оптимальной амплитудой.

Соревнования (по календарю)

Участие в соревнованиях на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется в соответствии со школьным календарём соревнований на учебный год и дополнительно с официальным календарем городских, областных и всероссийских соревнований.

Восстановительные средства и мероприятия

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

Для восстановления работоспособности игроков в настольный теннис используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических).

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

– разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

– разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии.

Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) состоит в следующем:

- 1) осознание игроком задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура, покрытие и т.п.);

- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

3.4. Развитие творческого мышления

В работе тренера так же неотъемлемой частью является учебно-воспитательный процесс. Работа ведется над развитием творческого мышления обучающихся, так как умение самостоятельно мыслить, делать теоретические обобщения, добывать знания, свободно ориентироваться в потоке спортивной информации имеет первостепенное значение. Логическое мышление позволяет на основе полученной информации делать правильные выводы, отделять важное от второстепенного, обнаруживать взаимосвязи, приводить доказательства и опровержения, быть убедительным.

При развитии творческого мышления развиваются воображение и фантазия, воспитывается любознательность, формируются умения наблюдать и анализировать явления, проводить сравнения, обобщать факты, делать выводы, практически оценивать деятельность, активность, инициатива. Поэтому важнейшая задача в развитии творческого мышления обучающихся – обучение их умению словесно описывать способы решения задач, рассказывать о приемах работы, называть основные элементы задачи, изображать и читать графические изображения ее.

Способности сохранять спокойствие в условиях сильнейшего возбуждения, сохранять концентрацию, несмотря на многие отвлекающие факторы, а также сохранять уверенность перед лицом неудачи — не являются врожденными. Это — умения, которые необходимо регулярно тренировать и развивать.

Тренировка психологических умений и навыков воспитательной направленности способствует улучшению спортивных результатов. Большое значение для спортсменов имеют умение справиться с повышенным чувством тревожности, с утомлением, стрессом, сохранение высокого уровня мотивации и концентрации, повышение уверенности.

3.5. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа обучающегося - метод обучения и самообразования, предпосылка дидактической связи различных методов между собой. Самостоятельная работа обучающегося требует интенсивного мышления, решения различных познавательных задач, ведения записей, осмысливания и запоминания учебной и другой информации. Самостоятельная работа обучающегося имеет большое разностороннее значение: это существенный фактор теоретической и практической подготовки обучающегося к предстоящей деятельности, формирования необходимых знаний, навыков, умений, нравственных и психологических качеств.

Самостоятельная работа обучающегося, контролируемая тренером-преподавателем включает в себя:

- введение дневника самоконтроля (записывать самочувствие, сон, аппетит, вес, нарушения режима, пульс, желание заниматься);
- просмотр аудио-и видео-материалов;
- выполнение индивидуального задания тренера;
- судейская практика;
- посещение спортивных мероприятий.

4. Система контроля и зачетные требования Промежуточная и итоговая аттестация

Важнейшей функцией управления тренировочного и воспитательного процесса является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных тестов по предметным областям

Промежуточная аттестация для группы Т-1 (11 лет) Проходной балл 25

Вид	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
ОФП, СФП						
Бег 30 м (с)	5.4	5.6	5.8	6.0	6.2	6.4
Бег по восьмерке, с	26	28	30	28	30	32
Прыжок в длину, см	175	165	155	165	155	145
Прыжки со скакалкой за 45 с, раз	55-60	50-55	45-50	55-60	50-55	45-50
Избранный вид спорта						

Подрезка справа по диагонали, раз	45	40	35	45	40	35
Подрезка слева по диагонали, раз	45	40	35	45	40	35
Накат справа по диагонали, раз	35	30	25	35	30	25
Накат слева по диагонали, раз	35	30	25	35	30	25
Теория и методика ФКиС						
Самоконтроль	Зачет/незачет					
Тактика одиночной игры						
Правила игры (подача, счет, ошибки)						
Развитие творческого мышления						
Игра в течение 1,5 минуты двумя мячами. Задача не потерять ни одного мяча со стола	Зачет/незачет					
За игровым столом три спортсмена. Два спортсмена играют против одного. Перед спортсменом ставится задача противостоять 1,5 минуту против двух игроков, при этом не потерять мяч со стола.						

**Итоговая аттестация в группе Т-2 (11 лет)
Проходной балл 25**

Вид	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
ОФП, СФП						
Бег 30 м (с)	5.4	5.6	5.8	6.0	6.2	6.4
Бег по восьмерке, с	24	26	28	26	28	30
Прыжок в длину, см	180	170	160	170	160	150
Прыжки со скакалкой за 45 с, раз	60-65	55-60	50-55	60-65	55-60	50-55
Избранный вид спорта						
Подрезка справа по диагонали, раз	50	45	40	50	45	40
Подрезка слева	50	45	40	50	45	40

по диагонали, раз						
Накат справа по диагонали, раз	40	35	30	40	35	30
Накат слева по диагонали, раз	40	35	30	40	35	30
Теория и методика ФК и С						
Терминология			Зачет/незачет			
Тактика одиночной игры						
Режим и питание спортсмена						
Развитие творческого мышления						
Игра в течение 2 минуты двумя мячами. Задача не потерять ни одного мяча со стола			Зачет/незачет			
За игровым столом три спортсмена. Два спортсмена играют против одного. Перед спортсменом ставится задача противостоять 2 минуты против двух игроков, при этом не потерять мяч со стола.						

**Промежуточная аттестация для группы Т-3 (12 лет)
Проходной балл 45**

Вид	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
ОФП, СФП						
Бег 30 м (с)	5.2	5.3	5.4	5.8	5.7	5.6
Бег по восьмерке, с	22	24	26	24	26	28
Прыжок в длину, см	190	185	180	170	165	160
Прыжки со скакалкой за 45 с, раз	70-75	65-70	65-60	70-75	65-70	65-60
Избранный вид спорта						
Подрезка справа по диагонали, раз	55	50	45	55	50	45
Подрезка слева по диагонали, раз	55	50	45	55	50	45
Накат справа по диагонали, раз	45	40	35	45	40	35
Накат слева по	45	40	35	45	40	35

диагонали, раз						
Подача справа с боковым вращением, раз	8	6	4	8	6	4
Подача слева с боковым вращением, раз	8	6	4	8	6	4
Подача справа с высоким подбросом мяча, раз	8	6	4	8	6	4
Подача слева с высоким подбросом мяча, раз	8	6	4	8	6	4
Топ-спин справа с подрезки, раз	8	6	4	8	6	4
Топ-спин слева с подрезки, раз	8	6	4	8	6	4
Теория и методика ФК и С						
Технические приемы			Зачет/незачет			
Тактические приемы в парной игре						
Режим и питание спортсмена						
Развитие творческого мышления						
Выполнение ударов подрезки справа и слева по звуковому сигналу. Тренер подает мяч (10 шт.). При подаче мяча он громким голосом называет определенный удар, который спортсмен должен исполнить. Норматив считается выполненным, если игрок сделает ошибку только два раза.			Зачет/незачет			

**Промежуточная аттестация для группы Т-4 (13 лет)
Проходной балл 47**

Вид	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
ОФП, СФП						
Бег 30 м (с)	5.1	5.2	5.3	5.7	5.6	5.5
Бег по восьмерке, с	22	24	26	24	26	28
Прыжок в длину, см	200	195	190	180	175	170
Прыжки со скакалкой за 45						

с, раз	75-80	70-75	65-70	75-80	70-75	65-70
Избранный вид спорта						
Подрезка справа по диагонали, раз	60	55	50	60	55	50
Подрезка слева по диагонали, раз	60	55	50	60	55	50
Накат справа по диагонали, раз	50	45	40	50	45	40
Накат слева по диагонали, раз	50	45	40	50	45	40
Подача справа с боковым вращением, раз	8	6	4	8	6	4
Подача слева с боковым вращением, раз	8	6	4	8	6	4
Подача справа с высоким подбросом мяча, раз	8	6	4	8	6	4
Подача слева с высоким подбросом мяча, раз	8	6	4	8	6	4
Топ-спин справа с подрезки, раз	8	6	4	8	6	4
Топ-спин слева с подрезки, раз	8	6	4	8	6	4
Теория и методика ФК и С						
Основы спортивной подготовки	Зачет/незачет					
Основы законодательства в сфере ФКиС						
Допинг						
Развитие творческого мышления						
Выполнение ударов подрезки справа и слева по звуковому сигналу. Тренер подает мяч (10 шт.). При подаче мяча он громким голосом называет определенный удар, который спортсмен должен исполнить. Норматив считается выполненным, если игрок сделает ошибку только один раз.	Зачет/незачет					

Промежуточная аттестация для группы Т-5 (14 лет)
Проходной балл 47

Вид	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
ОФП, СФП						
Бег 30 м (с)	5.0	5.1	5.2	5.6	5.7	5.8
Бег по восьмерке, с	22	24	26	24	26	28
Прыжок в длину, см	210	205	200	190	185	180
Прыжки со скакалкой за 45 с, раз	80-85	75-80	70-75	80-85	75-80	70-75
Избранный вид спорта						
Подрезка справа по диагонали, раз	60	55	50	60	55	50
Подрезка слева по диагонали, раз	60	55	50	60	55	50
Накат справа по диагонали, раз	50	45	40	50	45	40
Накат слева по диагонали, раз	50	45	40	50	45	40
Подача справа с боковым вращением, раз	8	6	4	8	6	4
Подача слева с боковым вращением, раз	8	6	4	8	6	4
Подача справа с высоким подбросом мяча, раз	8	6	4	8	6	4
Подача слева с высоким подбросом мяча, раз	8	6	4	8	6	4
Топ-спин справа с подрезки, раз	8	6	4	8	6	4
Топ-спин слева с подрезки, раз	8	6	4	8	6	4
Теория и методика ФК и С						
ЕВСК			Зачет/незачет			
Тактика парной игры						
Судейство						

Развитие творческого мышления	
Выполнение ударов подрезки справа и слева по звуковому сигналу. Тренер подает мяч (10 шт.). При подаче мяча он громким голосом называет определенный удар, который спортсмен должен исполнить. Норматив считается выполненным, если игрок сделает ошибку только один раз.	Зачет/незачет

**Промежуточная аттестация для группы СС-1 (15 лет)
Проходной балл 49**

Вид	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
ОФП, СФП						
Бег 30 м (с)	4.9	5.0	5.1	5.5	5.6	5.7
Бег по восьмерке, с	20	22	24	22	24	26
Прыжок в длину, см	215	210	205	195	190	185
Прыжки со скакалкой за 45 с, раз	85-90	80-85	75-80	85-90	80-85	75-80
Избранный вид спорта						
Подрезка справа по диагонали, раз	65	60	55	65	60	55
Подрезка слева по диагонали, раз	65	60	55	65	60	55
Накат справа по диагонали, раз	55	50	45	55	50	45
Накат слева по диагонали, раз	55	50	45	55	50	45
Подача справа с боковым вращением, раз	9	7	5	9	7	5
Подача слева с боковым вращением, раз	9	7	5	9	7	5
Подача справа с высоким подбросом мяча, раз	9	7	5	9	7	5
Подача слева с	9	7	5	9	7	5

высоким подбросом мяча, раз						
Топ-спин справа с подрезки, раз	9	7	5	9	7	5
Топ-спин слева с подрезки, раз	9	7	5	9	7	5
Теория и методика ФК и С						
Влияние физической нагрузки на организм	Зачет/незачет					
Тактика парной и одиночной игры						
Первая помощь при травмах						
Развитие творческого мышления						
Выполнение ударов подрезки справа и слева, топ-спин справа и слева по звуковому сигналу. Тренер подает мяч (10 шт.). При подаче мяча он громким голосом называет определенный удар, который спортсмен должен исполнить. Норматив считается выполненным, если игрок правильно выполнит все упражнения.	Зачет/незачет					

**Итоговая аттестация для групп СС-2 (16 лет)
Проходной балл 50**

Вид	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
ОФП, СФП						
Бег 30 м (с)	4.9	5.0	5.1	5.5	5.6	5.7
Бег по восьмерке, с	20	22	24	22	24	26
Прыжок в длину, см	220	215	210	200	195	190
Прыжки со скакалкой за 45 с, раз	90-95	85-90	80-85	90-95	85-90	80-85
Избранный вид спорта						
Подрезка справа по диагонали, раз	65	60	55	65	60	55
Подрезка слева по диагонали, раз	65	60	55	65	60	55
Накат справа по диагонали,	55	50	45	55	50	45

раз						
Накат слева по диагонали, раз	55	50	45	55	50	45
Подача справа с боковым вращением, раз	9	7	5	9	7	5
Подача слева с боковым вращением, раз	9	7	5	9	7	5
Подача справа с высоким подбросом мяча, раз	9	7	5	9	7	5
Подача слева с высоким подбросом мяча, раз	9	7	5	9	7	5
Топ-спин справа с подрезки, раз	9	7	5	9	7	5
Топ-спин слева с подрезки, раз	9	7	5	9	7	5
Теория и методика ФК и С						
Развитие настольного тенниса в России и за рубежом (лидеры сборной России в мировом рейтинге)	Зачет/незачет					
Правила организации и проведения соревнований по настольному теннису						
Судейство: порядок проведения встречи, жестикуляция, терминология						
Развитие творческого мышления						
Выполнение ударов подрезки справа и слева, топ-спин справа и слева по звуковому сигналу. Тренер подает мяч (10 шт.). При подаче мяча он громким голосом называет определенный удар, который спортсмен должен исполнить. Норматив считается выполненным, если игрок правильно выполнит все упражнения.	Зачет/незачет					

Описание тестов по физической подготовке:

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, с высокого старта.

2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. Бег по восьмерке. На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8. Расстояние от А до В – 2 метра, от В до Д – 3 метра, от Д до С – 2 метра и от С до А – 2 метра. Начиная упражнение, спортсмен становится и по сигналу начинает двигаться скользящим шагом по маршруту

4. Прыжки через скакалку. По сигналу включается секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки. Считается количество тех или иных прыжков за 45 секунд.

Описание тестов по технической подготовке:

1. Накат справа.
2. Накат слева.
3. Подрезка справа.
4. Подрезка слева.

Испытания проводятся с партнером или тренером. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно (без потери мяча со стола) сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера. Для выполнения задания дается 3 попытки.

5. Перечень информационного обеспечения

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис.-М.: ФиС, 1999
2. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис (спорт для всех).- М.:ФиС, 1990
4. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис.- М.:ФиС, 1990
5. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису.- М., 2009
6. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных
7. Арансон М.В. Питание для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2001
8. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте, 1990
9. Марков Г.И., Романов В.И., Гладков. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений, 2006
10. Правила настольного тенниса, 2002
11. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.-М.,1997
12. Дубровский В.И. Спортивная медицина-М.: Владос, 2002
13. Марков Г.И., Романов В.И. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений. М., 2006
14. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта, М.,1995
15. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов. М.,2008