Муниципальное автономное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва «Юность»

Рассмотрена и согласована на заседании тренерского совета МАУ СШОР «Юность» Протокол № 01 от « 31 » августа 2022 год	УТВЕРЖДАЮ: Директор МАУ СШОР «Юность» К.В. Дыбенко 01 сентября 2022 г. Приказ № 01 от « 01 » 09 2022г.

ПРОГРАММА
«По организации и проведению спортивно - оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения»
по виду спорта «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок реализации программы: бессрочно

Разработчики программы:

Поправкина Светлана Ивановна – тренер высшей категории по настольному теннису;

г. Радужный – 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по виду спорта «настольный теннис» (далее Программа) для муниципального автономного учреждения спортивной школы олимпийского резерва «Юность» (МАУ СШОР «Юность») разработана на основе выполнения требований: Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте России 05.04.2016 № 41679);
- постановления администрации города Радужного № 476 от 25.03.2022 года «Об утверждении Положения об установлении системы оплаты труда работников муниципальных учреждений физической культуры и спорта, подведомственных Управлению культуры, спорта и молодежной политики администрации города Радужный».
- Устава муниципального учреждения спортивной школы олимпийского резерва «Юность»;

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем тренировочной работы.

<u>Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах</u>

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники и тактики игры в настольный теннис;
- воспитание трудолюбия;
-развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, скорость, силу, выносливость);
-достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности;
-отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий настольным теннисом.

Программный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки теннисистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Настольный теннис — увлекательная, бесконечно многообразная, доступная любому возрасту игра. Сведения о развитии настольного тенниса очень противоречивы. До сих пор остается загадкой, кто же является подлинным родоначальником игры. Одни считают, что игра с ракеткой и мячом зародилась в Англии, другие настаивают, что появлением этой игры мы обязаны Японии или Китаю. Однако японские и китайские историки это не

подтверждают. В 16-ом веке в Англии и Франции была популярна игра в мяч с перьями (позднее резиновый), но без определенных правил.

Существует предположение о происхождении названия игры" теннис" — связано оно с тем, что в игре участвовали 10 игроков (ten — десять), по 5 на каждой стороне площадки. Игра на воздухе. Вскоре теннис с открытого воздуха перешел в помещение. Принято считать, что своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. На мокрых лужайках трудно было играть, вот и появилась игра для гостиных. Вначале играли на полу. Позднее играли на двух столах, расположенных на расстоянии друг от друга. Спустя какое-то время столы сдвинули, а между ними натянули сетку. Получился полноценный теннисный стол.

В 1891 г. англичанин Чарльз Бейкстер подал заявку на изобретение и получил патент на игру, получившую название "пинг-понг". Это название произошло от характерного звука пробкового мяча, ударяющегося о стол и ракетку. Мощный толчок в развитии настольный теннис получил в 1894 г. благодаря изобретению английского инженера Джеймса Гибса. Он ввел в игру целлулоидный мяч, легкий и упругий, что позволило в три раза уменьшить вес ракетки. Вместо ракеток со струнами появились фанерные ракетки с укороченной ручкой. Затем фанеру стали покрывать слоем пробки, чтобы улучшить отскок мяча. Для оклеивания игровой поверхности применяли пергамент, кожу, велюр и др. материалы.

В 1903 г. на ракетку стали наклеивать резину, что значительно повлияло на развитие техники игры. А помог этому простой случай. Участник лондонского турнира мистер Гуд возвращался домой после очередных игр. От усталости болела голова, Гуд зашел в аптеку за лекарствами и обратил внимание на резиновую прокладку для сдачи мелочи. Тут и родилась идея. Купив у аптекаря резину, Гуд принялся за реконструкцию ракетки: снял пробку и с обеих сторон наклеил резину. На следующий день Гуд выиграл турнир, победив всех соперников. Так постепенно совершенствовались инвентарь и техника игры.

В России настольный теннис появился в конце 19 в.

Еще в 1860 г. в Петербурге открылся клуб "Крикет и лаун-теннис". В конце 90-х пинг-понг стал очень популярен в частных домах Москвы, Петербурга, Одессы, Ялты. В феврале 1948 г. Комитет по делам Физкультуры и Спорта утвердил новые правила соревнований в соответствии с международными. С этого времени в нашей стране игра стала именоваться настольным теннисом.

В 1954 г. советские спортсмены вступили в Международную федерацию настольного тенниса и стали участвовать в чемпионатах Европы и мира.

В процессе обучения и тренировки предусматривается решение **основных целей программы:**

- Содействие гармоничному развитию, разносторонней подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- Привлечение детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, ведение здорового образа жизни;
- Привитие учащимся интереса к занятиям настольным теннисом;

Условия позволяют осуществлять подготовку спортсменов в спортивно-оздоровительных группах (далее СОЭ). Работа по данной программе

предполагает обучение в СОЭ переменного состава до 1 года обучения (43-44 недели)

Комплектование в СОЭ:

Переменный состав группы СОЭ – возраст для зачисления без ограничений, наполняемость – **12-20 человек**;

Нагрузка в СОЭ-**6 часов в неделю**.

Задачи программы:

- Знакомство с историей развития физкультуры и настольного тенниса, спорта в России, историей Олимпиад;
- Углубление знаний о строении и функциях организма человека и животных, влиянии физических упражнений на организм;
- Привитие навыков гигиены, закаливания, режима спортсмена;
- Обучение основам спортивной тренировки, основам методики тренировки.

Воспитательные задачи программы:

- Воспитание патриотизма и любви к малой Родине;
- Формирование у учащихся моральных и волевых качеств;
- Ведение здорового образа жизни;
- Формирование сознательного отношения к занятиям спортом.

Развивающие задачи программы:

- Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей;
- Развитие функциональных возможностей организма, укрепление здоровья;
- Развитие жизненно необходимых умений и навыков;
- Изучение основ техники и тактики настольного тенниса.

Задачи спортивно – оздоровительного этапа подготовки:

- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом;
- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья;
- Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

Необходимым условием выполнения программы является кадровое и материально-техническое обеспечение, средства восстановления, медицинское обеспечение, оснащение современным оборудованием и инвентарем, приобретение спортивной формы, обуви и инвентаря индивидуального пользования.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

При разработке программы использован передовой опыт обучения и тренировки российских и зарубежных школьников, результаты научных исследований, практические рекомендации спортивной медицины, теории физического воспитания, спортивной педагогики, физиологии, гигиены и психологии.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья занимающихся, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитание сознательной заинтересованности занятиями спортом, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки, овладения техникой и тактикой настольного тенниса, развития общих и специальных физических качеств, создания необходимости предпосылок для высокого уровня спортивного совершенствования и достижения спортивных результатов.

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься настольным теннисом и решает задачу укрепления здоровья, физического развития и разностороннюю физическую подготовку, овладение двигательными действиями, основ спортивной техники настольного тенниса.

Образовательная программа является основным документом при проведении учебно-тренировочных занятий, однако, она не рассматривается, как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные, климатические условия, наличие материально-технической базы, оборудования, инвентаря могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Эффективность многолетнего процесса подготовки обучающихся в значительной степени зависит от знания тренерами возрастных особенностей детей и подростков
и их учета при построении учебно-тренировочной работы. Согласно физиологической периодизации, все дети школьного возраста делятся на три возрастные группы: 6-10 лет младший школьный возраст; 11-14 лет средний школьный возраст, или подростковый; 15-17 лет старший школьный возраст, или начало юношеского возраста.

Каждой возрастной группе свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности.

Младший школьный возраст характеризуется относительно-равномерным развитием опорно-двигательного аппарата детей. Длина тела увеличивается больше, чем масса тела. Суставы подвижны, связочный аппарат эластичен. В нервной системе преобладает процесс возбуждения, высокая потребность в движении.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела подростков. Наступает процесс полового созревания, высокий темп развития дыхательной системы, центрально-нервной системы, сердечнососудистая система демонстрирует морфологическую и функциональную незрелость. Учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется, средства, используемые в занятиях, по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности.

С учетом указанных особенностей занятия должны отличаться разнообразием средств, методов и организационных форм. При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнении работы на развитие физических качеств, обучении техники и тактики следует учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества (таблица).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Ростовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+				

Чередование тренировочной нагрузки и отдыха – одно из главных условий рациональной организации занятий.

Также в работе тренер должен учитывать методы воспитания морально-волевых качеств: убеждения, разъяснения, поощрения, группового взаимодействия, самовнушения, приучения к повышенной трудности занятий и ситуационной тренировки и другие.

Тематический план

Тематическое планирование представлено учебными планами с разбивкой количества часов и практические занятия, которые включают темы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, интегральная подготовка и участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

Содержание программы.

Содержание программы включает в себя методическое пособие по настольному теннису. В пособии раскрываются вопросы истории, теории и методики. В содержание программы входит также годовое планирование по настольному теннису, где указан весь проходимый материал по теории и практике.

Материально- техническое обеспечение

Для проведения занятий по настольному теннису используются: столы для настольного тенниса, сетки, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, а также инвентарь и оборудование для ОФП

Тренировочный план

N п/п	Наименование темы
1.	**Техника: совершенствование передвижения и координации.**
1.1	Инструктаж по технике безопасности.
1.2	Правила распорядка.
2.	**Упражнения с ракеткой и мячом**
2.1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).
2.2	Техника передвижений у стола, координация.
2.3	Точность попадания, техника.
2.4	Атака, контратака.
2.5	Подача мяча
2.6	Зачётное занятие.
3.	**Тактика: отработка технико – тактической комбинации.**
3.1	Удар справа, удар слева.
3.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.
3.3	Тактические приёмы и комбинации.
3.4	Возврат мяча срезка слева влево.
3.5	Теоретические примеры.
3.6.	Зачётное занятие.
4.	**Индивидуальная подготовка.**
4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.
4.2	Индивидуальный разбор упражнений.
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости
5.	**Игры на счёт**

5.1	Правила игры (теория).
5.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).
5.3	Зачётное занятие.
6.	**Простые упражнения по элементам (без усложнений).**
6.1	Имитация ударов на столе.
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.
6.3	Совершенствование подач и их приёма.
6.4.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости
7.	**Контроль нормативов физического развития.**
7.1	Тесты игровые.
7.2	Индивидуальная работа.
7.3	Зачётное занятие.
	ИТОГО:

Содержание программы обучения

1. Техника: совершенствование, передвижения и координация

Теоретический компонент:
Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.
Практический компонент:
Атака, контратака. Подача мяча.

2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:
Теоретические примеры.
Практический компонент:
Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

3. Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:
Индивидуальный разбор упражнений.
Практический компонент:
Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. Игры на счёт

Теоретический компонент:
Правила игры.
Практический компонент:
Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

5. **Простые упражнения по элементам (без усложнений)**

Теоретический компонент:
Совершенствование подач и их приёма.
Практический компонент:
Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

6. **Контроль нормативов физического развития**

Теоретический компонент:
Контроль технической подготовки. Тесты итоговые.
Практический компонент:
Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

Ожидаемые результаты.

1. **Освоение преподаваемого предмета:** сохранение и укрепление здоровья; освоение разнообразных умений и навыков; практические достижения учащихся и участие в различных соревнованиях; усвоение основных элементов в избранном виде спорта; самостоятельная работа учащихся, самосовершенствование.
2. **Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом:**

сохранность контингента занимающихся; дальнейшее вовлечение в систематические занятия всех желающих детей, подростков и молодежи; активность детей в учебном процессе; количество детей, выбравших дело или профессию, связанную с физической культурой и спортом.

3. **Достижения:** удовлетворённость от собственных достижений; объективность самооценки; повышение спортивного мастерства, результаты участия в различных соревнованиях, разряды и награды.
4. **Нравственное развитие личности:** доброжелательная атмосфера в коллективе, дружба, отсутствие актов насилия и гуманное отношение друг к другу; традиции школы и общая деятельность коллектива; приобщение к культурным ценностям.

Спортсмен должен уметь: составлять режим дня и руководствоваться им, закалять свой организм, провести разминку перед занятием по настольному теннису, подготовить место для занятий, профессионально обращаться с ракеткой, играть со спарринг-партнером через сетку, соблюдать технику безопасности на занятиях, выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

Спортсмен должен знать: гигиенические требования к обучающимся, режим дня спортсмена, естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний, историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры, направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая), основные технические и тактические игровые приёмы, технику безопасности при выполнении игровых упражнений, правила соревнований; методы самоконтроля; основы методики спортивной тренировки.

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка.

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.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей.

-комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости.

-спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости и быстроты.

- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, координации и быстроты.

Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для освоения ударных движений, передвижений используются имитационные упражнения.

2.ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.
2.1.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах, упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи и др.), сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лёжа; подтягивание в висе прямым и обратным хватом; упражнения для рук с сопротивлением партнёра.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловища, повороты; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения виса поднимание прямых и согнутых ног; седы из положения лёжа на спине; различные парные упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения для развития мышц ног: приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой, поднимание на носки, ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба на носках, на пятках; бег с высоким подниманием бедра; различные упражнения со скакалкой; ходьба и бег приставными шагами правым и левым боком.

Упражнения из других видов спорта.

АКРОБАТИКА. Кувырки вперёд, назад, в сторону. Стойка на лопатках, на голове и на руках у стены. Мостик из положения лёжа и наклоном назад. Опорные прыжки через козла и коня. Упражнения на бревне на равновесие. На перекладине: висы, подтягивания, упоры, соскоки.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. Ходьба и бег на разные дистанции от 30до 1000метров по лёгкоатлетической дорожке. Бег по пересечённой местности от 1 до 5 км. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание гранаты, толкание ядра.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ. Ходьба на лыжах по равнине и пересечённой местности на короткие и длинные дистанции.

Спортивные и подвижные игры.

Волейбол, баскетбол, футбол. Эстафеты с преодолением препятствий, прыжками, передачей и метанием мяча. Подвижные игры на быстроту реакции, координацию, внимание.

2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1) Имитационные передвижения: прыжки, шаги и выпады по сигналу
2) Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу
3) Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой:

- Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;
- Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы; Удары слева и справа у тренировочной стенки;
- Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа;
- Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе;
- Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;
- Игра в “крутиловку;
- Игра одного против двоих и троих;
- Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх; Специальные упражнения для пальцев; Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева “подрезкой», мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” С вращением мяча вверх, то же справа.

2.3. ТЕХНИКА И ТАКТИКА НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА.

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Контрольно-диагностические средства: для оценки и контроля состояния физической, технической, тактической подготовки, занимающихся используются контрольно-переводные нормативы, разработанные на основе программы по настольному теннису. Для оценки подготовленности и сравнения роста достигнутых результатов учащиеся участвуют в соревнованиях.

Предварительный контроль:

-выявление двигательных, интеллектуальных способностей, (посредством тестов, опроса)

-оценка начального функционального состояния (контрольные нормативы)

-оценка психологической устойчивости, волевых качеств (упражнения соревновательного характера, наблюдения).

Текущий контроль:

-сопоставление фактического результата тренировочного процесса с ожидаемым;

-выявление пробелов и недостатков в освоении программы;

-произведение корректировки обучения с учётом индивидуальных качеств учащихся;
- регулярные тренировки;
-участие в соревнованиях в течение года.

Итоговый контроль:
-выполнение контрольных нормативов.

Ожидаемые результаты:
-сознательное отношение детей к занятиям спортом, регулярное посещение тренировок; -профилактика «влияния улицы», хулиганства и вредных привычек;
- привыкание детей к здоровому образу жизни;
-развитие функциональных возможностей организма, укрепления здоровья;
-воспитание морально-волевых качеств;
-достижение спортивных результатов, выполнение разрядов.

Педагогический и врачебный контроль

В спортивно-оздоровительных группах основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В начале и в конце года учащиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обследование включает:

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

<u>Критерии оценки работы в спортивно-оздоровительных группах</u>
Стабильность состава обучающихся.
Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся.
Уровень освоения основ техники в конном спорте.
Освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой.
Освоение теоретического раздела программы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Матыцин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009г.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979г.
4. Г.В. Барчукова, В.М.М.Богушас, О.В.Матыцин. Теория и методика настольного тенниса. M.Akademia, 2006г.
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000г.
6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.:,1995г
7. «Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис» Э.Я.Фримерман Издательство «Олимпия Пресс», 2005
8. Сайт МАУДО СДЮСШОР им.Л.Егоровой: http://egorovoi.ru/
9. Электронная почта МАУДО СДЮСШОР им. Л. Егоровой: SDushor-i-Egorovoi@sibmail.com