

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Подпорожская детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТА
На педагогическом совете
МБОУДО «ПДЮСШ»
Протокол №1 от 30.08.2018



УТВЕРЖДЕНА
приказом №191а от 31.08.2018
Директор МБОУДО «ПДЮСШ»

А.А. Данилова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Срок реализации: 3 года

Возраст детей: 5-8 лет

Составитель:
Панченко Александра Анатольевна
тренер-преподаватель по
настольному теннису

**2018 год
г.Подпорожье**

Содержание

	стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	8
3. Содержание программы	
3.1. Теоретическая подготовка.....	8
3.2. Общая физическая подготовка	10
3.3. Специальная физическая подготовка	11
3.4. Техническая подготовка	11
3.5 Судейская подготовка	11
3.6. Контрольные нормативы	11
3.7. Игровая подготовка	13
4. Методическое обеспечение программы	13
5. Система контроля и зачетные требования	14
6. Литература	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Настольный теннис» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. №31 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Краткая характеристика вида спорта «настольный теннис»

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый техническими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис - достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Настольный теннис – вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина — 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включен в

мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает настольный теннис средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне от дошкольного до пенсионного возраста. Соревнования по настольному теннису проводятся в пределах установленных правил посредством присущих только настольному теннису соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

Целью каждого соревновательного элемента является доставка мяча в определенное место стола с определенным вращением, которое должно представлять для соперника трудность в приеме и контратаке.

В индивидуальных спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока), не смотря на это воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами, желание видеть и понимать коллективные интересы является одной из неотъемлемых частей процесса подготовки спортсмена в настольном теннисе.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в настольном теннисе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В настольном теннисе нет понятия «потеря подачи», то есть любая ошибка влечет за собой проигрыш очка.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником, количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников - спортивный результат. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат - занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства спортсмена. Как показывает статистика, такой критерий в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении; при одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании различное положение их в турнирной таблице (первое и последнее место) неизбежно. Теоретически и при заведомо слабых спортсменах будет выявлен

чемпион страны, соответственно даже слабые игроки при выполнении требований по выполнению разрядных норм получают право на присвоение высокого спортивного звания. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят: элементный набор приёмов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию; выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль. Очень важно всё это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и др.

Соответственно во время игры в настольный теннис создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств и других качеств и свойств личности.

Цель программы: формирование у детей желания и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности посредством настольного тенниса.

Исходя из основной цели и идеи, программа решает следующие **задачи:**

1. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья (укрепление и развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем, формирование осанки, костно-мышечного корсета).
2. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
3. Развитие психофизиологических процессов: восприятие, мышления, внимания, памяти, развитие общей моторики.
4. Приобщение к выполнению физических упражнений, воспитание организованности, самостоятельности, активности.
5. Воспитание эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
6. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

Возраст детей и срок реализации программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 5 лет.

Комплектование группы производится в сентябре месяце. Наполняемость группы – 15-20 человек. Продолжительность занятия (урока), для детей 5-6 лет - 30 минут, для детей 7 лет – 45 минут. Частота встреч на данном этапе – 3 раза в

неделю. Период освоения программы 3 года. Основными критериями для зачисления детей в группы является: отсутствие медицинских противопоказаний.

Формы контроля:

- открытые занятия для родителей;
- обсуждение совместно с родителями;
- участие в праздничных мероприятиях детского сада
- контрольные нормативы (срезы)

Основополагающие принципы программы:

В соответствии с ФГОС ДО Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования. Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает: признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка; признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка; уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.
- Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.
- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми

уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.
- Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
- Принцип - развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для
спортивно-оздоровительных групп СОГ (час.)**

**Годовой план распределения учебных часов для групп начальной
подготовки 1-го года обучения и СОГ (час.)**

Таблица 1

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22
2	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		55
3	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		33
4	Техническая подготовка	16	16	16	15	16	16	15	16	15	15	16		172
5	Судейская подготовка				1			1						2
6	Контрольные нормативы									1	1			2
7	Игровая подготовка	Открытые занятия для родителей, внутренние турниры												
	Всего:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26		286

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Тема 2. Оборудование, место, освещение и инвентарь.

Содержание: Изучение параметров оборудования и мировые стандарты: стола, мяча, ракетки, накладки, сетки, форма игроков, допуск, дисквалификация. Характеристики ракеток и их классификация: мощность, динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракетки по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости, плотности сэндвичной (карбоновой, резиновой, поролоновой) прокладки. Теннисные аксессуары: обмотки ручки, балансиры, виброгасители, эффект свежего клея, защитные ленты. Мячи. Обувь. Экипировка теннисиста.

Тема 3. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности

Содержание: Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при игре в настольный теннис. Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата в настольном теннисе. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при использовании теннисных тренажеров. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся. Теннисные травмы и причины травматизма.

Тема 4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 6. Основы техники и техническая подготовка

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны 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

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

Тема 7. Правила соревнований в настольный теннис.

Содержание: Организация соревнований. Виды и разряды соревнований. Системы проведения соревнований. Расстановка участников в сетке соревнований. Площадка, зал и его размеры. Оборудование. Розыгрыш очка. Поддача и прием поддачи. Счет в сете, матче. Порядок проведения матча

Тема 8. Закаливание организма спортсмена.

Содержание: 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.

Тема 9. Самостоятельные занятия дома и их значение.

Содержание: Утренняя гимнастика. Регулярность упражнений. Жонглирование и имитация. Польза имитации в освоении настольного тенниса.

Тема 10. Краткий обзор истории настольного тенниса.

Содержание: История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 11. Правила соревнований

Содержание: Виды и разряды соревнований. Площадка, зал и его размеры. Оборудование. Розыгрыш очка. Поддача и прием поддачи. Счет в сете, матче. Порядок проведения матча

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке на данном этапе является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей.

Для этого применяются:

- комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости;
- комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты;
- легкоатлетические упражнения: сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20 м, 30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями; прыжки в длину с места, многоскоки, прыжковый («китайский») комплекс;

- метания: сюда входят метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча;

- спортивные и подвижные игры: широко применяются баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, при этом происходит развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

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 разнообразные имитационные упражнения (8-ки, треугольники, «вокруг угла» и т.п.). Применяются тренажеры и робот.

3.4. Техничко-тактическая подготовка

В группах начальной подготовки неправомерно требовать 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. Для реализации этих принципов наиболее эффективными являются (в порядке повышения сложности) следующие упражнения:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- различные виды жонглирования мячом;
- овладение базовой техникой работы ног;
- овладение техникой ударов справа и слева на столе;
- овладение техникой подач разными ударами;
- игра на счет разученными ударами;
- начальная работа по развитию тактического мышления.
- работа у стенки.

3.5. Судейская подготовка

Во время тренировочных занятиях дети должны:

- Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
- Вести счет выигранных и проигранных мячей в матче с партнером.
- Вести счет выигранных и проигранных мячей в матче, в котором не задействован сам, работа с судейским счетчиком

3.6. Контрольные нормативы

Для определения промежуточных итогов работы, уровня развития физических качеств ребенка контрольные испытания (в виде игры: «Олимпиада»).

Выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки (для ребят, которые планируют поступить в дальнейшем группы УТГ и СС на предпрофессиональное обучение).

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Таблица 2

№	Наименование упражнений	Возраст 5-7 лет					
		Девочки			Мальчики		
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
1.	Скакалка, одинарные прыжки за 30сек	не менее 10 раз	не менее 20 раз	не менее 25 раз	не менее 10 раз	не менее 20 раз	не менее 25 раз
2.	Бег 30 м	не более 7,5	не более 7,0	не более 6,7	не более 7,2	не более 6,8	не более 6,5
3.	Прыжок в длину с места (см)	85-95	95-105	105-115	83-93	93-103	103-113
4.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (кол-во раз)	6 раз	9 раз	12 раз	6 раз	9 раз	12 раз

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

Таблица 3

№	Технический прием	Кол-во ударов в серию			Оценка выполнения
		1-й год	2-й год	3-й год	
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	30 3-25	65 30-60	100 65-80	хорошо удовлетворительно
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	30 3-25	65 30-60	100 65-80	хорошо удовлетворительно
3.	Накат справа по диагонали (тычок справа 1-й год)	6 и более 1-5	6 и более 1-5	10 и более 5-9	хорошо удовлетворительно
4.	Накат слева по диагонали (тычок слева 1-й год)	6 и более 1-5	6 и более 1-5	10 и более 5-9	хорошо удовлетворительно
5.	Подачи справа (слева). Серия из 10 подач	4 2	6 4	8 6	хорошо удовлетворительно

3.7. Игровая подготовка

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы используются:

- спортивный зал с необходимым оборудованием;
- раздевалки, душевые;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятий (Таблица 4);
- медицинский осмотр детей, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица 4

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Теннисный стол	комплект	6
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	12
3	Мячи для настольного тенниса	штук	300
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
5	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
6	Перекладина гимнастическая	штук	1
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Скамейка гимнастическая	штук	3

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность работы с детьми на всех этапах многолетней подготовки. В процессе работы систематически ведётся учёт развития умений и навыков путем:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала.
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей.
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования («Олимпиада»).

Цель: контроль над качеством специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

1. Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения настольного тенниса за учебный год.
2. Выявление одаренных детей, с целью направления их в предпрофессиональные группы.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают с 15 мая по 1 июня учебного года на занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Контрольно-переводные испытания представлены в виде заданий по общей и специальной физической подготовки (таблицы 2 и 3).

6. ЛИТЕРАТУРА

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов Ю.П., Романов А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
4. Байгулов Ю. П. Настольный теннис . Вчера , Сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите Л. От семи лет... (твой первый старт). - М.: ФиС, 1984.
6. Барчукова Г. В. Современный подход к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. – М.: РГАФК, 1997.
7. Барчукова Г. В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. – М.: Знание, 1991.
8. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). – М.: ФиС, 1990.
9. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989.
10. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. – М.: ГОЦИАЛИФК, 1984.
11. Богущас М.-В.М. Играем в настольный теннис : Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1987.
12. Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе// Теория и практика физической культуры. – 1983. - № 10. – С. 52-54.
13. Голомазов С.В., Усмангалиев М. Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе// Теория и практика физической культуры. – 1989. - №5. – С. 23-26.
14. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. Дис. ... канд. пед. наук / Акад. Физвоспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1996. – 19 с.
15. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2009. – 144с.
16. Правила настольного тенниса. – М., 2002.