

**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 этапа начальной подготовки 1-3-го года обучения
(срок реализации 3 года)

Составитель:
Инструктор-методист
Киреева Е.В.

г. Екатеринбург
2016 год

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебный план.....	5
3.	Методическая часть	
	3.1. Теория и методика физической культуры и спорта.....	8
	3.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	9
	3.3. Избранный вид спорта.....	11
	3.4. Развитие творческого мышления.....	14
	3.5. Самостоятельная работа.....	15
4.	Система контроля и зачетные требования.	
	Промежуточная и итоговая аттестация.....	15
5.	Перечень информационного обеспечения.....	19

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по настольному теннису для этапа начальной подготовки 1-3-го года обучения (срок реализации 3 года) (далее – Рабочая программа) составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по настольному теннису МАОУ ДО ДЮСШ «Росток» (срок реализации 10 лет).

Место программы в образовательном процессе

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: начальной подготовки; 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 деятельности 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 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с обязательным определением лучшего спортсмена;

- в возрасте 8-9 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания, с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах;

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

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

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 предусмотренной данной программы;

– количество обучающихся, выполнивших требования юношеских спортивных разрядов.

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

Периоды обучения	Возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Контрольные требования
Этап начальной подготовки					
1-й год	7	15	25	6	Сдача промежуточной аттестации
2-й год	8	14	20	8	Сдача промежуточной аттестации
3-й год	9	14	20	8	Сдача промежуточной аттестации

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 этапе начальной подготовки обучающихся в школе являются теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования, тренировочные занятия в спортивных лагерях.

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 этапе начальной подготовки - 2 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 (%)
	НП-1	НП-2	НП-3		
Теория и методика физической культуры и спорта	25	34	34	У	10%
Общая и специальная физическая подготовка	76 30%	101 30%	101 30%	Т	25-30%
Избранный вид спорта	113 45%	151 45%	151 45%	Т	45-50%
Развитие творческого мышления	25	34	34	Т	10%
Самостоятельная работа обучающихся	13	16	16		5%
Итого	252	336	336		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 общей 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).

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, каждый бы обеспечивал рост спортивных достижений.

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.

Этап начальной подготовки.

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.

Специальная физическая подготовка

Применяются упражнения, характерные для игры в настольный теннис, как в облегченном варианте, так и с легкими отягощениями. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом. Огромное значение имеет правильное начальное обучение технике ударных движений и передвижений по площадке.

Специальные физические упражнения

- Совершенствование высоко-далекой подачи (точность).
- Обучение короткой подаче – прием (стойка – подставка, атака «стрелой»).
- Совершенствование ударов справа: в/д, укороченный.
- Обучение приемов (стойка, вращение, работа ног).
- Совершенствование плоских ударов.
- Обучение в/д удару слева.
- Обучение укороченному удару слева.
- Обучение косым ударам.
- Тактика одиночных и парных игр.

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.

На первом году учат правильному хвату ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях. Используются упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую. Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз). Упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами поочередно, с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. Удар на столе по мячам. Обучение ударов справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, одиночные удары. Различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке».

Учащиеся групп начальной подготовки 2-3-го года обучения.

Базовая техника:

- хватка ракетки;
- жонглирование мячом;
- исходное положение (правосторонняя, нейтральная, левосторонняя);
- техника ударов по мячу на столе.

На каждой тренировке необходимо уделять внимание разучиванию элементов передвижения и закреплению освоенных элементов. Для этого применяются различные подвижные игры или эстафеты, где передвигаться можно только каким-либо определенным способом.

Тактическая подготовка.

Базовая тактика:

- игра на столе с тренером (партнером);
- выполнение подач разными ударами;
- игра на счет разученными ударами;
- групповые игры.

После начального курса обучения учащиеся должны стабильно овладеть такими техническими элементами:

- правильный способ держания ракетки;
- правильное положение при выполнении различных ударов;
- базовая техника выполнения ударов, комбинаций и передвижений;
- знать основные приёмы тактических действий;
- уметь играть одиночную игру.

Разминочный комплекс упражнений в движении:

1. Ходьба.
2. Равномерный бег.
3. В ходьбе круговые вращения прямых рук в плечевых суставах вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду вращения.
4. То же с подскоками.
5. В ходьбе рывки прямыми руками назад: правая рука вверх, левая вниз, на каждый шаг смена положения рук.
6. На два шага рывки руками перед грудью, на третий руки в стороны, поворот туловища в сторону ноги, сделавшей шаг.
7. Руки в стороны вращение туловищем в ходьбе: на каждый шаг выполнять вращение влево (вправо), в сторону впереди стоящей ноги, вокруг ее вертикальной оси.
8. В ходьбе на каждый шаг наклоны вперед, стараясь коснуться руками пола.
9. Руки на поясе, в ходьбе на каждый шаг наклоны в стороны, наклон выполняйте в сторону впереди стоящей ноги, противоположную руку вверх.
10. Поочередные широкие выпады правой и левой ногой вперед, руки на поясе или «в замке» за головой несколько пружинистых покачиваний.
11. Руки впереди на каждый шаг поочередные махи левой и правой ногой вперед, доставая ногой руку.
12. Ходьба в полуприседе или глубоком приседе (гусиный шаг).
13. Прыжки на обеих ногах на месте или с продвижением вперед.
14. Равномерный бег с одновременным разминанием кистей рук.

Соревнования (по календарю)

Участие в соревнованиях на этапе начальной подготовки

осуществляется в соответствии со школьным календарём соревнований на учебный год.

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: психо-регулирующую 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 учащихся, 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.

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 обучающего - метод обучения и самообразования, предпосылка дидактической связи различных методов между собой. В процессе самостоятельной работы обучающийся выступает как активная творческая личность, как создатель своей культуры, эрудиции, образования, готовности к будущей деятельности.

Самостоятельная работа обучающего, 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;

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

Для поступления на этап начальной подготовки на отделение настольного тенниса проводится индивидуальный отбор. По итогам индивидуального отбора учащихся в группу начальной подготовки 1-го года обучения зачисляются учащиеся, достигшие 7-летнего возраста и выполнившие все тесты.

Промежуточная аттестация (переводные тесты) для групп начальной подготовки проходят в мае. Перевод обучающихся на этап (период) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов.

Если количество прошедших на следующий этап обучения превышает допустимого, то учитывается наибольшее количество набранных баллов по избранному виду спорта, а так же участие в соревнованиях и выполнение разрядов. Не сдавший контрольные тесты может быть переведен условно.

Формы подведения итогов реализации программы.

Промежуточная аттестация:

- Теория и методика физической культуры и спорта (устный опрос);
- ОФП, СФП (контрольные тесты);
- Избранный вид спорта (контрольные тесты);
- Развитие творческого мышления (контрольные тесты).

Ниже приведены контрольные тесты по ОФП (общая физическая подготовка) СФП (специальная физическая подготовка), избранному виду спорта и по развитию творческого мышления.

Промежуточная аттестация для группы НП-1 (8 лет) Проходной балл 10

	юноши			девушки		
ОФП, СФП						
баллы	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (с)	6.3	6.5	6.7	6.8	7.0	7.2
Бег по восьмерке, с	32	34	36	34	36	38
Прыжок в длину, см	160	150	140	155	145	135
Теория и методика ФКиС						
Правила поведения в спортивном зале	Зачет/незачет					
Развитие настольного тенниса в России и за рубежом						
Развитие творческого мышления						
Дети строятся в шеренгу по одному. Тренер поднимает правую руку вверх, то обучающие выполняют поворот направо, левую руку вверх – поворот налево, обе руки вверх – кругом. Тренер показывает задания в хаотичном порядке по несколько раз. Тренер по ходу теста выявляет самых внимательных детей.	Зачет/незачет					

Избранный вид спорт						
Участие внутришкольных соревнованиях						

Промежуточная аттестация для группы НП-2 (9 лет)
Проходной балл 13

	юноши			девушки		
ОФП, СФП						
Вид	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (с)	6.0	6.2	6.4	6.5	6.7	6.9
Бег по восьмерке, с	30	32	34	32	34	36
Прыжок в длину, см	170	160	150	160	150	140
Прыжки со скакалкой за 45 с	45-50	40-45	35-40	45-50	40-45	35-40
Теория и методика ФКиС						
Основы техники			Зачет/незачет			
Режим дня, закаливание						
Развитие творческого мышления						
Игра в течение 1 минуты двумя мячами. Задача не потерять ни одного мяча со стола			Зачет/незачет			
Избранный вид спорт						
Участие внутришкольных соревнованиях						

Промежуточная аттестация для группы НП-3 (10 лет)
Проходной балл 25

	юноши			девушки		
Вид	5	4	3	5	4	3
ОФП, СФП						
Бег 30 м (с)	5.6	5.8	6.0	6.2	6.4	6.6
Бег по восьмерке, с	28	30	32	30	32	34
Прыжок в длину, см	175	165	155	165	155	145
Прыжки со скакалкой за 45 с, раз	50-55	45-50	40-45	50-55	45-50	40-45
Избранный вид спорта						
Подрезка справа по диагонали, раз	40	35	30	40	35	30
Подрезка слева по диагонали, раз	40	35	30	40	35	30

Накат справа по диагонали, раз	30	25	20	30	25	20
Накат слева по диагонали, раз	30	25	20	30	25	20
Теория и методика ФКиС						
Основы техники	Зачет/незачет					
Спортивный инвентарь						
Правила игры (размеры стола)						
Развитие творческого мышления						
Игра в течение 1 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 минуту против двух игроков, при этом не потерять мяч со стола.						

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