

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД АРЗАМАС
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Водопрь»

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
(протокол № 01 от 01.06.2025 г.)

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности директора
МБУ ДО ДООЦ «Водопрь»

В.А. Канаев

Приказ № 51 от 01.06.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Возраст учащихся – 12-15 лет

Срок реализации – 21 день

Автор-составитель:
Фролов А.А.
педагог дополнительного образования

2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Планируемые результаты	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Учебный план	10
1.5. Учебно-тематический план	10
Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	12
2.4. Методические материалы	14
Список литературы	17

Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы. Физическое развитие играет огромную роль в жизни любого человека. К основным качествам, характеризующим физическое развитие человека, относят силу, быстроту, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из перечисленных качеств способствует укреплению здоровья. Развитие и совершенствование качеств происходит в процессе занятий физической культурой: от утренней гимнастики, систематичной ходьбы до занятий профессиональными видами спорта. При этом особая роль отводится критерию систематичности занятий, т.к. именно систематичность способствует поддержанию здорового образа жизни. Путь к здоровому образу жизни начинается с детства.

В настоящее время проблема сохранения здоровья детей занимает значительное место в жизни общества и является важной приоритетной национальной задачей.

Настольный теннис входит в число самых популярных видов спорта во всем мире. Он – один из лидеров как по количеству занимающихся, так и по количеству стран, жители которых увлекаются этой игрой. В Международную федерацию настольного тенниса входит 226 стран. Важным преимуществом этого вида спорта является его доступность.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, общность команды, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Стремление занимающегося одержать победу и превзойти соперника в игре путем быстроты действий, меткости подач, чёткости и точности удара и

других действий, способствует формированию умения мобилизовать собственные силы и возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры способствует поддержанию высокого эмоционального подъема, выражающегося в разнообразии чувств и переживаний. Эти особенности игры в настольный теннис создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять и контролировать собственные эмоции, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче воспринимать и расценивать не как неудачу, а как возможность получения опыта.

Настольный теннис – представляет собой игру с простыми правилами и набором несложного инвентаря. Игра в настольный теннис не имеет возрастных ограничений и не требует особой физической подготовки, поэтому она доступна для детей с разным уровнем знаний, умений и навыков. В свою очередь занятия настольным теннисом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья, благотворно влияя на состояние сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, эмоционально-волевой сферы, развитие когнитивных функций ребенка.

Исходя из интересов и потребностей детей и подростков, направленности программы, социального запроса родителей, материально-технических условий учреждения, популярности вида спорта определен выбор программы «Настольный теннис».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» имеет *физкультурно-спортивную направленность* и является модифицированной.

Новизна программы. В процессе интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физической культурой, происходит приобщение к здоровому образу жизни, формируются навыки эмоциональной саморегуляции и совершенствование

эмоционально-волевой сферы личности в целом.

Педагогическая целесообразность. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, реакция на движущийся объект, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся управлять собственным телом, что способствует снижению риска и возможностей получения травм как в процессе занятий спортом и спортивными играми, так и в обычной обстановке.

Ситуация соперничества и элемент соревнования в процессе игры способствует развитию личности ребенка и формированию у него лидерских качеств, развивает целеустремленность и желание достичь поставленных целей.

Цель - создание условий для занятий настольным теннисом, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактика асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Задачи программы.

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области спортивной игры настольный теннис;
- обучить технике и тактике игры;
- освоить и закрепить специальные знания и умения при игре в настольный теннис.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, координацию движений, быстроту реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Адресат программы. Возраст детей участвующих в реализации данной образовательной программы от 12 до 15 лет.

Объем и сроки освоения: Программа рассчитана на 13,5 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 3 недели занятий в условиях летней смены.

Уровень программы – стартовый.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий. Основными формами проведения занятий могут являться:

1. Групповая – организация работы в группе.
2. Индивидуально-групповая – чередование индивидуальных и групповых форм работы.
3. В парах – организация работы по парам.
4. Индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

1.2. Планируемые результаты

После прохождения программного материала обучающиеся будут знать и научатся:

Личностные:

Будут знать:

- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;

Будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений для поддержания своего здоровья;
- соблюдать правила по ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- контролировать свое психоэмоциональное состояние в процессе общения со сверстниками и взрослыми;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке.

Метапредметные:

Будут:

- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины

Предметные:

Будут знать:

- историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Будут уметь:

- выполнять технические элементы;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой или игрой;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах.

1.3. Содержание программы

Тема 1 . Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Знакомство с методикой занятий и инвентарем. Форма одежды, расписание, планы на период обучения.

Сведение об истории возникновения игры в настольный теннис (краткий обзор)

Практика. Собеседование учащихся. «Любительская» игра (практическое выявление уровня знаний, умений и навыков игры)

Тема 2 . Правила игры в настольный теннис

Теория. Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Основные понятия: подача, возврат мяча, розыгрыш, очко. Сет. Парная игра.

Практика. Тренировка основных элементов с соблюдением правил.

Тема 3 . Общая физическая подготовка

Теория. Знакомство с комплекс упражнений направленных на развитие:

- быстроты передвижения и реакции игрока;
- умения игрока согласовывать собственные движения тела с полетом мяча, следить за ним.

Упражнение на развития выносливости

Практика. Передвижение на короткие расстояния (3-5 м.). Короткие рывки влево, вправо, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменной направления, бег с ускорением, прыжки в длину, высоту с места и разбега. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движение кисти с отягощением, наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке.

Тема 4. Специальная подготовка

Теория Виды хвата ракетки. Основные способы хвата. Правила выполнения специальных физических упражнений: с теннисным мячом, ракеткой, скакалкой. Правила выполнения беговых, эстафетных упражнений.

Практика. Упражнения с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания. Удержание мяча в статическом положении. Практическая отработка техники контроля мяча. Завершающий удар на дальность отскока мяча. Отработка действия. Бег по «восьмёрке». Бег боком вокруг стола (без касания стола). Перенос мячей (между двумя параллельными линиями с

шириной коридора 3 м, 2 корзины, 15 мячей, скользящий шаг, переброс из руки в руку). Отжимания в упоре от стола. Подъём из положения лёжа в положение сидя. Прыжки со скакалкой одинарные. Прыжки со скакалкой двойные.

Тема 5. Основы техники игры

Теория. Виды ударов. Основные удары в игре. Защитные удары слева-справа. Атакующие удары слева-справа, техника и способы применения. Подача. Правильный ввод мяча в игру.

Практика. Правильное положение тела игрока (стойка). Отработка атакующих ударов в разные зоны стола в движении и статическом положении. Тренировка ввода мяча с разных сторон.

Тема 6. Основы тактики игры

Теория. Тактика правильного применения защитных и атакующих ударов в игре.

Практика. Отработка правильной подачи, атаки. Освоение и отработка защитных и атакующих ударов. Комбинация «восьмерка» и «треугольник». Устранение наиболее частых встречающихся ошибок.

Тема 7. Учебно-тренировочная игра 1*1

Теория. Повторение выполнения подач и приемов-передач. Оказание помощи, объяснение.

Практика: Игра со счетом по правилам

Тема 8. Учебно-тренировочная игра 2*2

Теория. Обучение игры пара на пару, смешанные пары

Практика: игра пара на пару, смешанные пары на тренировках и соревнованиях. Игра со счетом по правилам.

Тема 9. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.

Теория. Промежуточная аттестация по итогам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы . Подведение итогов.

Практика. Участие в соревнованиях.

1.4. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Формы текущего контроля (аттестации)
1.	Основы обучения игры в настольный теннис	13,5	Тестирование, сдача нормативов
	Итого:	13,5	

1.5. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы обучения игры в настольный теннис	13,5	3,5	10	
1.1	Вводное занятие. Краткий обзор истории развития настольного тенниса в России		1	0,5	
1.2	Правила игры в настольный теннис		0,5	1	
1.3	Общая физическая подготовка		0,5	1	
1.4	Специальная подготовка		0,5	1	
1.5	Основы техники игры		0,5	1	
1.6	Основы тактики игры		0,5	1	
1.7	Учебно-тренировочная игра 1*1			1,5	
1.8	Учебно-тренировочная игра 2*2			1,5	
1.9	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.		3,5	1,5	Тестирование, сдача нормативов
		13,5	3,5	10	

Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования

2.1. Календарный учебный график

День смены																					Количество недель (в смену)	Количество часов (в смену)	Количество групп (в смену)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
			4,5				4,5							4,5							3	13,5	1

Условные обозначения



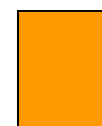
Комплектование
образовательных групп



Ведение занятий по
расписанию



Каникулярный период



Аттестация по итогам
освоения программы

2.2. Условия реализации программы

Кадровое: Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается педагогическим работником и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является игровой теннисный зал, отвечающий требованиям санитарных норм и правил для полного состава группы 10-15 человек.

Спортивный инвентарь:

- стол для настольного тенниса с сетками – 3 штук;
- ракетки для настольного тенниса – на каждого учащегося;
- мячи для настольного тенниса – на пару обучающихся;
- набивные мячи - на пару обучающихся;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гимнастические коврики;
- скакалки – 10-15 шт.;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- доска школьная меловая – 1 шт.;
- секундомер – 1 шт.
- насос для накачивания мячей – 1 шт.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы промежуточной аттестации разрабатываются для отслеживания результативности освоения программы.

Во время проведения промежуточной аттестации по итогам освоения раздела дополнительной образовательной общеразвивающей программы проводится в виде тестирования позволяющий опередить уровень теоретической подготовки и практической подготовки по итогам сдачи нормативов и оценки навыков игры во время участие в личном первенстве/соревновании.

Теоретическая подготовка

Тестирование проводится с целью выявления полученных знаний по итогам освоения раздела дополнительной образовательной общеразвивающей программы. Вопросы тестирования представлены в приложении 1.

Критерии оценки по теоретической подготовке

1 балла – учащийся дал правильный ответ.

0 балл – учащийся не дал правильного ответа

Максимальное количество - 10 баллов.

Критерии оценки по практической подготовке (игры)

Практическая подготовка включает в себя несколько критериев: общая физическая подготовка, техническая подготовка и навыки игры.

Общая физическая подготовка включает в себя 10 тестовых заданий. Тестовые задания представлены в приложении 2.

Каждое тестовое задание выполненное в пределах установленных норм оценивается в 1 балл.

Максимальное количество – 10 баллов.

Оценка технической подготовки учащегося включает в себя выполнение 6 контрольных упражнений. Каждое выполненное упражнение в пределах установленных норм оценивается в 1 балл. Контрольные упражнения представлены в таблице приложения 3.

Максимальное количество – 6 баллов.

Оценка навыков игры происходит во время проведения личного первенства/соревнований.

5 баллов - участвовал в личном первенстве, не допустил тактических ошибок во время игры.

3 балла – участвовал в личном первенстве, не допустил тактических ошибок во время игры, допустил несколько ошибок во время игры

0 баллов – отказался участвовать в соревновании

Максимальное количество – 5 баллов.

Оценка результатов по критериям аттестации суммируются и отражаются в протоколе (приложение 4)

По итогам набранных баллов осуществляется оценка результатов аттестации, вывод об уровне основания программы.

26-31 балл – высокий уровень;

18-25 баллов – средний уровень;

0-17 баллов – низкий уровень.

Результаты освоения программы заносятся в протокол проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

2.4. Методические материалы

Образовательная программа рассчитана на период обучения в 21 день (одну летнюю смену). По итогам обучения предполагается выход на сдачу контрольных нормативов, сравнение показателей с начальным уровнем и участие в состязаниях и мероприятиях.

Обучение в объединении организуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся), разный уровень подачи теоретических знаний и практических занятий, то есть осуществляется дифференцированный подход.

Учащиеся усваивают теоретический материал на индивидуальном уровне. Объем теоретических знаний различный в зависимости от возраста ребенка и его восприимчивости к предмету.

При этом основа теоретических знаний (базис), прописанная в программе, излагается педагогом кратко, четко, ясно (с применением образцов готовых изделий и показом приемов работы педагогом) и усваиваются учащимися всех возрастных групп.

Дополнительно, учащиеся проводят совместный анализ своих тренировок с педагогом.

Учащиеся усваивают материал на индивидуальном уровне за счет выполнения и корректировки педагогом физических упражнений разной сложности. Каждый учащийся, таким образом, усваивает соответствующий его возможностям уровень программы («взять» столько, сколько он может).

При этом каждый учащийся чувствует себя на занятии комфортно, раскованно, так как работает в индивидуальном темпе, соотнося свои результаты, полученные от данной деятельности, со своим начальным уровнем подготовки, что порождает чувство удовлетворения и успеха, радости от сделанной своими руками работы.

Для наиболее успешного освоения учебной программы используются различные дидактические пособия и методические материалы, видеохронология различных видов тренировочного процесса.

Методические пособия помогают учащимся упорядочить практические занятия, вооружают их оптимальными способами деятельности, подводят эту деятельность к творчеству, предоставляют больше самостоятельности (подводят учащихся к «ситуации успеха» - правильно подобрал нагрузку и темп, начал работать, последовательно выполняет все этапы - появляется уверенность, осмысленность действий, повышается самооценка), постепенно предоставляют свободу в принятии решения.

В период обучения используются методические пособия в виде кратких мастер-классов по технической правильности выполнения приемов игры.

Большое внимание в процессе работы уделяется базовым многосуставным упражнениям с отягощениями, как основному инструменту построения гармоничного и всесторонне развитого организма спортсмена, учащиеся выполняют эти упражнения с целью наработки технической правильности и чистоты выполнения.

Педагогические методики и технологии применяемые педагогом дополнительного образования должны быть направлены в первую очередь на укрепление здоровья, развитие физических качеств учащихся, формированию

комфортной психолого-педагогической среды, развитие моральных и нравственных качеств

Распределение нагрузки различной направленности всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (ОФП и СФП), технико-тактическую и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры). Также вне учебных занятий необходимо проводить восстановительные мероприятия, исходя из возможностей образовательного учреждения.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики. В случае резкого снижения работоспособности восстановительные мероприятия могут проводиться по необходимости под наблюдением тренера и врача. Примеры восстановительные средства и мероприятия представлены в приложении 4

Список литературы

1. «Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, по пинг понгу» М., 2004 г. – 144 с.
2. «Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в пинг понг» Г.В.Барчуков М., РГАФК, 1997 г. – 50 с.
3. «Умей владеть ракеткой» Л.К.Серова, Н.Г.Скачков, Л.; Лениздат, 1989 г. – 75 с.
4. «Шаг за шагом», Журавлев Н.И. «Физкультура и спорт», 1989 г. – 288 с.
5. Амелин А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования. М., 1998 – 173 с.
6. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982.- 184 с.
7. Амелин А.Н. , Пашинин В.А. Настольный теннис. - М.; Физкультура и спорт, 1980.- 112с.
8. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 159 с.
9. Барчукова Г.А., Воробьев В.А.. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009 – 25 с.
10. Барчукова Г.В. Современный подход к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис, -М. РГАФК.1997 – 50 с.
11. Вартанян М.М., Терёшкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса, Магнитогорск, 2014 г. – 103 с.
12. Воронин Е.В. Направленное формирование стиля игры в настольном теннисе с учётом его типологической обусловленности.

(Психофизиологические особенности учебной и спортивной деятельности):
Межвуз. сб. научи, трудов - Л., 1984. - 137-146

13. Команов В.В., Тренировочный процесс в настольном теннисе,
Советский Спорт, Москва.2014.- 392 с.

14. Матыцин О.В, Настольный теннис. Неизвестное об известном,
М.:РГАФК, 1995 – 87 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.

16. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985. – 27 с.

17. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986. – 12 с.

18. Синегубов П.М. Настольный теннис. Программа для спортивных
секций коллективных секций коллективов физической культуры и
спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

19. Шестеренкин О.Н.. Методика технической подготовки игроков в
настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000

Электронные образовательные ресурсы по физической культуре Журналы и газеты по физической культуре

<https://tennis-russia.ru/> - Официальный сайт Федерации тенниса России (ФТР)

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал
"Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»

Тестовые задания по теоретической подготовке

1. Укажите правильные размеры теннисного стола...

- 1) 1,525м x 0,97м
- 2) 2,5м x 1м
- 3) 3,5м x 1,25м
- 4) 2,74м x 1,525м

2. До какого счета играется одна партия?

- 1) до 15 очков
- 2) 11 очков
- 3) 21 очков
- 4) 40 очков

3. Сколько подач подряд один игрок выполняет?

- 1) одну
- 2) две
- 3) пять
- 4) неограниченно

4. спортивной игрой настольный теннис впервые был признан в....?

- 1) Англия
- 2) Китай
- 3) США
- 4) Корея

5. Первый чемпионат мира каком году был проведен?

- 1) 1828г.
- 2) 1948г.
- 3) 1927г.
- 4) 1900г.

6. Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) неограниченное количество

7. Изобретателем современного теннисного мяча стал?

- 1) К. Купер
- 2) Д. Гибс
- 3) А. Андерсен
- 4) Г. Гвадер

8. Можно ли рукой без ракетки касаться стола?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно при попадании
- 4) можно при защите

9. Можно ли повторить подачу, если подающий промахнется по мячу?

- 1) да
- 2) нет
- 3) можно если счет 20 : 20.

10. Можно принимать подачу, стоя сбоку от стола?

- 1) может
- 2) может, только 1,5 метра сбоку
- 3) не может

Приложение 1

**Нормативы общефизической и специальной физической подготовленности учащихся
(юноши).**

№	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет (ГНП1, ГНП)		9-10 лет (УТГ-1,2)		11-12 лет (УТГ-2,3)		13-14 лет (УТГ-3,4)		15-16 лет (УТГ-4,5)	
		Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м.	3,5-4,5	1-11	4,55-5,55	12-32	5,6-6,45	33-50	6,46-7,45	51-75	7,48-8,20	76-100
2.	Бег по «восьмерке», с.	43-32,6	1-11	32,7-27	12-32	26,7-21	32-51	20,8-16,2	52-75	16-11,2	76-100
3.	Бег вокруг стола, с.	34-23,7	1-11	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50	18,1-15,7	51-75	15,6-13,2	76-100
4.	Перенос мячей, с.	54-45	1-10	44,5-35	11-30	34,8-31	31-50	30,8-26	51-75	25,8-21	76-100
5.	Отжимание от стола, раз/мин.	25-35	1-11	36-45	12-30	45,5-55	31-50	55,5-67,5	51-75	68-80	76-100
6.	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8.	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
9.	Прыжок в длину с места, см.	103-113	1-11	114-152	12-31	154-190	32-50	191-215	51-75	216-240	76-100
10.	Бег 60 м, с.	13,8-12,0	1-10	11,9-10,95	11-30	10,9-10,14	31-50	10,1-9,14	51-75	9,1-8,5	76-100

**Нормативы общефизической и специальной физической подготовленности учащихся
(девушки).**

№	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет (ГНП-1,		9-10 лет (УТГ-1,2)		11-12 лет (УТГ-2,3)		13-14 лет (УТГ-3,4)		15-16 лет (УТГ-4,5)	
		Результат	очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м.	3,4-4,4	1-11	4,45-5,40	12-31	5,44-6,20	32-51	6,23-69,2	52-75	69,5 -7,67	76-100
2.	Бег по «восьмерке», с.	47-37	1-11	36,7-31	12-31	30,7-25	32-51	24,7-17,8	52-75	17,6-12,8	76-100
3.	Бег вокруг стола, с.	34-24	1-11	23,9-22,1	12-30	22,0-20,1	31-50	20,0-17,6	51-75	17,5-15,1	76-100
4.	Перенос мячей, с.	54-45	1-10	44,6-37	11-30	36,8-33	31-50	32,8-28	51-75	27,8-23	76-100
5.	Отжимание от стола, раз/мин.	10-20	1-11	21-30	12-30	31,5-40	31-50	40,5-52,5	51-75	53-65	76-100
6.	Подъём и сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	1-12	21-27	13-31	28 - 34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7.	Прыжки со скакалкой, одинарные за 45 с.	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8.	Прыжки со скакалкой, двойные за 45 с.	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
9.	Прыжок в длину с места, см.	106-116	1-11	117-136	12-31	137-155	32-50	156-180	51-75	181-205	76-100
10.	Бег 60 м, с.	14,0-13,1	1-10	13,0-11,5	11-31	11,45-10,55	32-50	10,5-9,9	51-75	9,85-9,25	76-100

Техническая подготовка

Контрольное упражнение	Накат справа по диагонали (кол-во ударов)	Накат слева по диагонали (кол-во ударов)	Накат справа и слева поочередно (кол-во ударов)	Накат справа и слева в один угол стола	Подрезка справа и слева в любом направлении	Подача справа и слева с поступательным вращением
Количество выполнений	15-25	20-30	10-15	15-18	30 сек	7 попаданий

ПРОТОКОЛ
результатов проведения аттестации учащихся по итогам освоения
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы на 2025 учебный период

Название объединения _____
 Группа 1 _____
 Фамилия, имя, отчество педагога _____

№	Фамилия имя учащегося	Дата проведения	Критерии оценки аттестации				Оценка результатов аттестации	Уровень	Результат освоения программы
			Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Техническая подготовка	Навыки игры			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

Всего аттестовано _____ обучающихся.

Из них по результатам аттестации:

Высокий уровень _____ чел.

Средний уровень _____ чел.

Низкий уровень _____ чел.

Педагог/руководитель кружка _____ / _____ / _____
 (подпись) (расшифровка) (дата)

Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов)

Восстановительные мероприятия

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38° с добавлением «Хвойного экстракта»).

3. Парная баня – применять накануне «дня отдыха». 4. Массаж и самомассаж.
Восстановительные средства К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, 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 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 (настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ) - обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых.
- 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.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
(ПРОФИЛЬНЫЙ) ЦЕНТР "ВОДОПРЬ", Канаев Владимир Александрович,
Исполняющий обязанности директора

01.06.25 12:54 (MSK)

Сертификат 41BFC56C7C53AEE19153D79E28410BB5