

Управление образования администрации Нижнеломовского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
Нижнеломовского района

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 8
от «23» августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
А.Ю. Попов
«23» августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 8-9 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Нижегородцева Мария Михайловна
Педагог дополнительного образования

г. Нижний Ломов, 2024

**Информационная карта
к дополнительной общеобразовательной программе**

1	Наименование образовательной организации, в которой реализуется дополнительная общеобразовательная программа	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа Нижнеломовского района
2	Адрес учреждения	442150, г. Нижний Ломов, ул. Московская, 78 Тел./факс 8 841 54 4-23-86, e-mail: sportschool.n-lomov@yandex.ru
3	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»
4	Возраст детей, на которых рассчитана образовательная программа	8-9 лет
5	Срок реализации программы	1 год
6	Количество детских объединений, занимающихся по программе	МБУДО ДЮСШ Нижнеломовского района
7	Сведения об авторах (ФИО, год рождения, домашний адрес, телефон, уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Нижегородцева Мария Михайловна, 1983, с. В-Ломов, ул. Вл.Листьева, д.1, кв5 89063993523, педагог дополнительного образования первой категории, образование педагогическое высшее
8	Характеристика программы:	
	- по типовому признаку	Модифицированная
	- по основной направленности	Физкультурно-спортивная
	- по уровню освоения	Ознакомительный
	по образовательным областям	Настольный теннис
	по целевым установкам	Спортивно-оздоровительная
	по формам организации содержания	Однопрофильная
9	сведения об эффективности программы	Эффективность программы оценивается автором с точки зрения: – Обеспечения разностороннего физического развития; – изменения отношения учащихся к своему здоровью, посредством занятий настольным теннисом; – профилактика заболеваний опорно-двигательной системы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Настольный теннис»**

по содержанию является **физкультурно-спортивной**,
по уровню освоения – **стартовой**,
по степени авторства – **модифицированной**.

Программа разработана (модифицирована) на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по настольному теннису. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

-Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании Российской Федерации".

Педагогическая целесообразность программы в том, что образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями каждого учащегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка (подбор нагрузки, тренировочного объема и времени)

Данная программа предполагает 1 год обучения – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность данной программы:

актуальность программы для общества обусловлена тем, что проблема сохранения и укрепления здоровья, физического воспитания детей и подростков является одной из приоритетных проблем, стоящих перед современным образованием.

Вместе с тем, актуальность программы обусловлена тем, что ее реализация способствует удовлетворению социального заказа обучающихся и их родителей и состоит в обеспечении двигательной активности подростков. Занятия настольным теннисом развивают такие

физические качества, как выносливость, сила, быстрота, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, формируют чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующие высокой общефизической, специальной и психологической подготовки. Это эмоциональный, увлекательный вид спорта, позволяющий любому взять в руки ракетку и получить ни только удовольствие, но и пользу. Небольшие мышечные напряжения и в то же время разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакции, умение в нужные моменты мобилизоваться делают эту игру полезной и доступной. Настольный теннис развивает ловкость, быстроту, реакцию, скоростную выносливость, умение концентрировать и переключать внимание.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Учебный план тренировочных занятий по настольному теннису (нагрузка 6 часов в неделю)

В реализации программы участвуют дети в возрасте 8-9 лет.

Продолжительность образовательного процесса 1 год.

Обучение по программе рассчитано на 45 недель.

Цель программы: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Программа ставит следующие задачи:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности учащихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку сохраняя свою индивидуальность.

Принципы реализации программы:

- принцип доступности обучения - все задания подобраны с учётом возраста и индивидуальных особенностей детей.
- принцип систематичности;
- принцип наглядности, последовательности;
- принцип повторений;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип соревновательной деятельности.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Продолжительность тренировочных занятий в течении учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО ДЮСШ по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «**Настольный теннис**» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 8 до 9 лет.

Срок реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 15 человек. Комплекуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

Учащиеся 8-9 лет отличаются общительностью, эмоциональностью, любознательностью и отзывчивостью. Они непоседливы, подвижны, импульсивны. Именно в этом возрасте ребенок проявляет интерес к творчеству, спорту, коммуникации и стремится к самостоятельности. Ребенок нацелен на положительный результат, эти

качества очень важны для формирования творческого потенциала, общей культуры поведения.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения, её объём 270 часов.

Ожидаемые результаты от реализации программы

По окончании первого года обучения, учащиеся *будут знать*:

- правила игры в теннис;
- общие основы настольного тенниса;
- игровые комбинации;
- терминологию и жесты, применяемые в игре;
- расширять представление о технических приемах в настольном теннисе;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- знать общие основы настольного тенниса;

уметь:

- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- играть по упрощенным правилам игры;
- показывать свои умения как по физической, так и по специальной подготовке.
- владеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- применять навыки технической подготовки теннисисты;
- расширять представление о технических приемах в настольном теннисе;
- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- играть по упрощенным правилам игры;
- техники перемещений, в нападении и в защите;
- технику игры в нападении;
- подачи с разным вращением;
- прием подач с разным вращением и скоростью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Предметные: формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно – спортивной деятельности.

Метапредметные:: развитие двигательных функций и физических качеств (сила, ловкость, быстрота реакции)

- развитие своих спортивных способностей через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки
- планировать свою деятельность, правильно разделять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, уметь находить пути их решения
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их устранения.

Воспитательная деятельность направлена на развитие у учащихся коммуникативных навыков, навыков здорового образа жизни, на формирование активной жизненной позиции. Большое воспитательное значение имеют традиции, сложившиеся в коллективе - проведение вечеров отдыха с участием детей и родителей (Новый год, 8 марта, 23 февраля, день именинника, день матери и т.д.), совместные поездки на конкурсы,

выставки, фестивали, концерты.

Немаловажную роль играет работа с родителями, включение их в деятельность коллектива. Открытые занятия для родителей дают возможность показать, чему научился их ребёнок. Выступления позволяют создать ситуацию успеха, как для учащихся, так и для их родителей. Беседы по вопросам воспитания детей, подготовка к конкурсам, фестивалям, концертам, организация экскурсии – всё это, а также другие формы работы помогают формированию единого коллектива педагогов, детей и родителей.

Учебный план

№	Название раздела, тема	Количество часов
		1 год обучения
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	60
3	Специальная физическая подготовка	90
4	Техническая подготовка	50
5	Тактическая подготовка	45
6	Аттестация	5
7	Участие в соревнованиях	10
	Всего часов	270

Учебно-тематический план по настольному теннису 1-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	60		60	зачет
4	Специальная физическая подготовка	100		90	зачет
5	Техническая подготовка	50		50	педагогическое наблюдение
6	Тактическая подготовка	45		45	педагогическое наблюдение
7	Аттестация	5		5	зачет
	Участие в соревнованиях			10	
	Всего часов	270	10	260	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

Теория: Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Беседа о предупреждении травматизма. История развития настольного тенниса. Развитие спорта. Терминология. Объяснение понятий: разновидности стиля игры, приставные шаги, технические элементы, система розыгрышей. Правила игры в настольный теннис. Самоконтроль на занятиях. История развития настольного тенниса в России и за рубежом. Успехи российских спортсменов в соревнованиях.

Контроль: Опрос. Уровень знаний по ТБ. (Приложение № 1)

2. Общая физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений. Самоконтроль. Правила выполнения упражнений.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты движений. Перемещения: бег приставными шагами, скрестными шагами, прыжками на правой и левой ноге, прыжками в приседе; челночный бег; ускорения по сигналу с изменением направления движения, передвижение «восьмеркой». Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подъём туловища из положения лёжа на спине, животе. Упражнения на развитие ловкости. Жонглирование мячами (одной и двумя руками). Упражнения на развитие выносливости. Бег, выполняемый повторно или с интервалами сериями; двухсторонняя игра. Упражнения на развитие гибкости. Пружинистые приседания в выпаде; «круги» и «восьмёрки» в локтевом, плечевом и лучезапястном суставах.

Контроль: Зачет. Уровень практических навыков.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: значение СФП в подготовке теннисистов.

Практика: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Контроль: Тест. Уровень практических навыков.

4. Техническая и тактическая подготовка.

Теория:

Практика: Игровые комбинации.

- подача в левый угол, прием накатом слева по прямой, возврат по прямому накату справа.
- накаты /по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении /

Подача.

- подача слева с нижним вращением. Имитация подач.
- подача справа с нижним вращением. Объяснение, показ разновидностей
- подача с нижним вращением справа; устранение ошибок вовремя.

Нападающий удар.

- Имитация нападающего удара. (накат) / анализ фазы нападающего удара; имитация нападающего удара на месте, у стола с перемещением (с одной, двух, трех, точек), устранение возникающих ошибок; имитация нападающего удара с теннисными мячами/ Скидка. Объяснение, показ, исправление ошибок.

Тактика игры

- Индивидуальные действия, командные действия в нападении,
- Групповые действия командные действия в защите

Контроль: Педагогическое наблюдение. Правильность выполнения упражнений. Анализ игровых комбинаций, исправление ошибок. Определение эффективности выполнения

технических элементов.

5. Аттестация.

Практика: Теоретическая. Опрос по теории настольного тенниса. Практическая. Определение эффективности выполнения технических элементов.

Контроль: Зачет. Оценка и контроль достижений.

Качественная оценка выполнения технических элементов рекомендуется сочетать с количественной.

6. Участие в соревнованиях.

Теория: Правила проведения соревнований :

-личные соревнования, результаты личных встреч засчитываются каждому участнику отдельно.

-командные соревнования, результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом.

-лично – командные, результат засчитывают каждому участнику отдельно и команде в целом.

Практика: Участие в соревнованиях .

Комплекс организационно-педагогических условий Календарно-учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1 год	270	45	90	3 занятия по 2 часа

Организационно-методические основы программы (технологии, формы занятий (Круговая тренировка), формы организации учебной деятельности)

методы обучения:

- *наглядный* (демонстрация изделий, иллюстраций, слайдов, наблюдение);
- *практический* (упражнения, самостоятельная работа);

Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится вводное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие учащихся во внутри школьных соревнованиях.

Диагностическая часть

По окончании цикла подготовки, учащиеся должны уметь выполнять нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях: внутришкольные соревнования по настольному теннису.

Учебное обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- индивидуальные тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие во внутришкольных соревнованиях;

тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств теннисистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Характер игровой деятельности теннисиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Дидактические материалы:

1.Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;

2.Тематическая литература.

3.DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Российского и Мирового уровней, методические разработки в области настольного тенниса.

Требования техники безопасности. В ходе реализации программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда, при проведении тренировочных занятий по настольному теннису, при проведении спортивных соревнований.

Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по настольному теннису необходимы: спортивный зал.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	2
3	Теннисные столы	5
4	Теннисные сетки	5
5	Ракетки для настольного тенниса	10
6	Мячи для настольного тенниса	100
7	«ловушка» для мячей настольного тенниса	3
8	Скакалки	10

Инструкция

по технике безопасности для учащихся на занятиях по настольному теннису.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и

инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов вблизи стола;
- при неисправных ракетках
- при игре на слабо укрепленном столе

3. У тренера- преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Список литературы для педагога

1. Барчукова, Г.В. Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе: Методические рекомендации [Текст].
2. Барчукова Г.В. – М., 2007. – 21 с.
3. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис [Текст].
4. Г.В. Барчукова. – М.: 2005. – 48 с.
5. Барчукова, Г.В., Шпрах, С.Д. Игра, доступная всем [Текст]. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. – М.: Знание, 2006. – 89 с.
6. Дорошенко, С.А. Настольный теннис: Учебное пособие [Текст]. Дорошенко С.А., Муллер А.Б. – Красноярск: ИПЦ КТТУ, 2008. – 115 с.
7. Иванов, В.С. Настольный теннис. Издательство «Физкультура и спорт» – М.: 2007. – 191 с.
8. Ландик, В.И. Методология спортивной подготовки: Настольный теннис [Текст]. Ландик В.И., Похолечук Ю.Т., Арзютов Г.Н. – Донецк: Норд – Пресс, 2005. – 592 с.
9. Лян, Чжо-хуэй. Настольный теннис [Текст]. Лян Чжо-хуэй., Фу Цифан.. Учебное пособие для ин-тов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 277 с. 8. Настольный теннис [Текст]. пер. с кита. Под. ред. Сюй Яньшэна. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 320с., ил.

2Для учащихся:

1. «Обучение настольному теннису за 5 шагов» авторы: В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова
2. «Настольный теннис. Руководство от чемпиона» авторы: В Шлагер, Б.Гросс.
3. «Современный настольный теннис. Удары, тренировки» авторы: А. Уточкин, В. Жданов.

Приложение № 1

Тест по технике безопасности:

Вопрос 1. Тест по правилам безопасности:

- 1 опасность возникновения травм?
- 2 форма одежды теннисиста?
- 3 требования безопасности по окончании занятия?

Вопрос 2. Общая физическая подготовка:

- 1 Что такое ОФП в настольном теннисе?
- 2 Назовите с чего начинается тренировка?
- 3 для чего нужно ОФП в настольном теннисе?

Приложение № 2

Оценка достижений по теоретической подготовке для учащихся 1-го года обучения

1. Назовите основные правила посещения спортивного зала.
2. В каком году и где возникла игра настольный теннис?
3. Назовите размеры теннисного стола.
4. сколько весит теннисный мяч и какой диаметр теннисного мяча?
5. К каким видам спорта относится настольный теннис?

Приложение № 3

Контрольная аттестация по ОФП окончании обучения

№	Контрольные задания	Нормативы			
		Начало года		Конец года	
		д	м	д	м
1	Бег 30 метров			5.9сек.	5.6сек
2	Прыжки боком через гимнастическую скамейку(30сек).			15	15
3	Прыжки через скакалку			30	35
4	Прыжок в длину с места			150	155
5	Метание мяча для настольного тенниса на дальность	120	150	3	4
6	Челночный бег 3/10	11.5	11.2	11.0	10.7

Восстановительные мероприятия

Гигиенические средства: к гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.)

Педагогические средства: построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.