




## Министерство образования Московской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области  
«Щелковский колледж»  
(ГБПОУ МО «Щелковский колледж»)

Рассмотрено и одобрено на заседании  
Методического совета  
Протокол № 1 от «29» августа 2021 г.

Утверждаю:  
Заместитель директора по УВР

  
С.Н. Тараскина

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Спортивной секции «Настольный теннис и Дартс»

Направленность: физкультурно-спортивная

Рассчитана на детей *от 15 до 20 лет*

Срок реализации: *1 год*

Разработчик:

Педагог дополнительного образования  
Ильенков Михаил Сергеевич

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **Пояснительная записка**

Данная программа является дополнительной общеобразовательной развивающей и соответствует следующим нормативным документам:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).

4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

5. Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040).

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разно уровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

7. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564).

8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844).

9. Об учете результатов внеучебных достижений обучающихся (Приказ Министерства образования Московской области от 27.11.2009 № 2499).

Данная программа направлена на развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этими видами спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает эти виды спорта очень популярным среди студентов и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### **Актуальность программы**

Настольный теннис и дартс доступны всем, играют в них как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этих увлекательных игр покоряют многих любителей.

Выбор этих спортивной игр определился их популярностью, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой колледжа и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом и дартсом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом и дартсом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач и броска, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил и концентрации, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к играм.

Эти особенности настольного тенниса и дартса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис и дартс, как спортивные игры, своими техническими и

методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир подростка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Цель программы:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма, концентрации внимания обучающихся посредством занятий настольным теннисом и дартсом.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис и дартс);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса и дартса.

#### **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 обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

По уровню освоения программа **углублённая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

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

**В реализации программы** участвуют дети в возрасте от 15 до 20 лет.  
Продолжительность образовательного процесса – 1 год.

### **Режим занятий**

1 учебный год – 200 часов из расчета 3 раза в неделю по 2 часа.

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

### **Формы занятий:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

#### **знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис и дартс;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

#### **уметь:**

- проводить специальную разминку для теннисиста и дартсмена
- овладеют основами техники настольного тенниса и дартса;
- овладеют основами судейства в теннисе и дартсе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;

#### **Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

### **Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

### **Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в настольный теннис и дартс, применение технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

### **Виды и формы контроля ЗУН учащихся:**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения студентов.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису и дартсу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: внутри колледжа, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для преподавателей колледжа, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### **Способы проверки ЗУН учащихся:**

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

### **Формы подведения итогов программы:**

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

### **Материально – техническое обеспечение программы**

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 2 штуки
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер

- гимнастические скамейки – 3 штуки
- теннисные столы - 3 штуки
- сетки для настольного тенниса – 3 штуки
- гимнастические маты – 4 штуки
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч
- мишени для дартса – 2 штуки
- комплекты дротиков для каждого обучающегося

### **Техническое оснащение**

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

### **Дидактическое обеспечение программы**

- Карточка упражнений по настольному теннису и дартсу (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе и дартсе.
- «Правила игры в настольный теннис и дартс».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе и дартсе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису и дартсу различных уровней.

### **Санитарно – гигиенические требования**

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

### **Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей студентов.

### **Ход обучения**

Цель – овладеть приёмами игры в настольный теннис и дартс, и приобрести хорошие технические навыки.

#### **1. Обучающие:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис и дартс);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса и дартса.

### **2. Развивающие:**

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

### **3. Воспитательные:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

### **Предполагаемые результаты**

К концу учебного года учащиеся должны:

#### **знать:**

- правила одиночных игр;
- иметь представление об олимпийской системе соревнований;
- технику выполнения основных ударов (плоский удар, кач, накат);
- технику броска дротика и основную стойку
- историю развития игры в России и в мире.

#### **уметь:**

- выполнять основные технические приемы игры;
- судить одиночные и парные игры;
- выполнять сложные движения (перемещения у теннисного стола, удары) с определенной силой и скоростью.

#### **Приобрести навыки:**

- основ техники некоторых упражнений;
- выполнения возрастных нормативов;
- приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.

## **Раздел №2. Учебно-тематическое планирование.**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	
	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	2	
	История развития игр.	2	2	



	Личная гигиена, закаливание. Режим питания. Режим дня.	2	2	
	Врачебный контроль.	2	2	
	Валеология	2	2	
	Основы техники и тактики игры	6	6	
	Правила игры в настольный теннис и дартс.	4	4	
	Правила соревнований.	2	2	
<b>2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>46</b>		<b>46</b>
	Общая физическая подготовка (ОФП)	24		24
	Специальная физическая подготовка (СФП)	22		22
<b>3.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка (ТТП).</b>	<b>128</b>	<b>4</b>	<b>124</b>
	Хватка ракетки и дротика	2		2
	Перемещения и стойки	10		10
	Техническая подготовка	38		38
	Психологическая подготовка и воспитательная работа	4	4	
	Тактическая подготовка	10		10
	Участие в соревнованиях	64		64
<b>4.</b>	<b>Контрольно-оценочные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>26</b>	<b>174</b>

### 2.1. Содержание программы (настольный теннис)

**Введение, техника безопасности.** Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

**Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области.** Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. История развития настольного тенниса.

**Валеология.** Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице.

**Основы техники и тактики игры.** Изучение базовых приемов игры настольного тенниса. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников.

*Краткое описание содержания практических занятий по разделу.* Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на ракетке. Плоский удар, накат, кач (срезка) в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»), атака с кача (срезки), подача без вращения, с верхним и нижним вращением, игра «один – против всех». Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

**Методика обучения.** Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

**Правила игры.** Ознакомление с правилами одиночных игр.

**Участие в соревнованиях.** Выступление на соревнованиях районного и областного уровня.

**Индивидуальная работа.** Отработка технических приемов настольного тенниса.

**Разминка перед занятием.** Занятия с универсальным силовым тренажером, свободная игра у стола, комплекс специальных физических упражнений.

**Контроль нормативов физического развития.** Проверка физического развития и потенциала воспитанников. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

## 2.2 Содержание программы (дартс)

### Теоретическая подготовка.

История развития дартса как вида спорта История возникновения, родина дартса. Дальнейшее развитие этого вида спорта по всему миру. Лучшие британские игроки. Возникновение и развитие дартса в России. Организация Национальной Федерации дартс России. Чемпионаты и Кубки страны. Лучшие игроки России.

Основы общей гигиены и гигиены физических упражнений и спорта. Основы общей гигиены. Цели и задачи общей гигиены и гигиены спорта. Гигиенические особенности занятий дартсом. Профилактика травматизма. Гигиенические требования к одежде и обуви дартсмена. Значение и способы закаливания. Техника безопасности при работе с дротиками. Правила поведения на тренировочном занятии. Соблюдение техники безопасности при работе с дротиками. Бережное отношение к инвентарю. Соблюдение дисциплины.

Основы самоконтроля и самопроверки. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Понятие «самопроверка». Работа с закрытыми глазами. Отслеживание основных контрольных точек при выполнении броска.

Правила соревнований. Оборудование и инвентарь. Общие правила игры. Жеребьевка. Ведение счета. Основные правила и обязанности участников соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Необходимое оборудование для дартса. Правильный выбор инвентаря. Материалы изготовления мишеней, циферблат мишени. Дротик, материал изготовления, форма. Ограничения дротиков по длине и весу.

Краткие сведения о технике дартса; основы техники метания дротика. Хват. Виды хватов (точечный, плоскостной). Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Положение ног. Наклон туловища. Положение головы, локтя. Прицеливание и выпуск дротика.

Общефизическая и специальная физическая подготовка, ее задачи. Понятие об ОФП. Задачи и содержание. Особенности ОФП, относящиеся к дартсу. Понятие о СФП. Задачи и содержание. Особенности СФП, относящиеся к дартсу.

Анализ итогов соревнований и контрольных заданий. Обсуждение и анализ соревнований и контрольных заданий. Выявление причин технических и психологических ошибок.

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве: различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 градусов (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.

Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.

Комплекс гимнастических упражнений направленных на улучшение осанки.

Релаксационные упражнения.

Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.

### **Техническая подготовка.**

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя является последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- совершенствование техники метания дротика;
- имитация выполнения броска;
- упражнения с закрытыми глазами;
- упражнения на кучность;
- упражнения со сходом с места;
- работа с увеличением времени на подготовку броска;
- работа на бесконечную дистанцию; (броски с длинной дистанции)
- работа с переменной дистанции;
- упражнения на развитие чувства равновесия;
- дартс – игры;
- игры на развитие внимания и сосредоточенности.

### **Психологическая подготовка и воспитательная работа.**

Специфические характеристики дартса как вида спорта и психологические особенности спортсмена (две равноправные составляющие психологической подготовки). Развитие наиболее важных психологических и психофизиологических качеств и способностей, предопределяющих успешные выступления в соревнованиях по дартсу: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность,

интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

Группы средств психологической подготовки:

- психолого-педагогические – беседы, лекции, просмотр тренировок и соревнований сильнейших дартсменов, аутогенная тренировка, самовнушение;
- практические – тренировки и соревнования, тренировки с установками тренера на предъявление к занимающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в соревновательной обстановке на фоне повышенных физических напряжений (утомлений). Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям дартсом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом.

Психолого-педагогические наблюдения во время игр, эстафет (поведенческие особенности детей в процессе подвижных игр, позволяющие тренеру оценить способности в комплексе их проявлений). Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно-активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений. Развитие устойчивого интереса к занятиям дартсом. Создание психологического комфорта в группе. Обучение самоуправлению на тренировках и соревнованиях. Создание ситуации успеха для каждого занимающегося. Анализ эмоционального состояния. Регистрация эмоционального состояния на соревнованиях. Воспитание дисциплинированности путем четкой организации тренировочного процесса. Воспитание выдержки и внимания посредством проведения игр на внимание и сосредоточенность. Воспитание доброжелательности и взаимопомощи посредством проведения командных и парных игр, соблюдение этикета дартсменов.

#### **Тактическая подготовка.**

Понятие тактики. Тактика поведения на соревнованиях. Спортивная тактика. Тактика ведения игры «301» с закрытием в сектор. Набор очков, выход на нужный сектор. Игра «Пять секторов».

#### **Контрольные испытания.**

Игра в «Пять секторов» с набором очков.

Более 40 очков – ОТЛИЧНО

25-39 очков – ХОРОШО

10-24 очка – УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО

### **Раздел № 3. Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **3.1 Календарный учебный график**

<b>Направленность объединения: Физкультурно-спортивная</b> Занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	
Число занятий в неделю	3
Число и продолжительность	2 по 45 мин.

### 3.2. Контрольные нормативы по физической подготовке (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Показатели
1.	Длина тела, см	164
2.	Бег 30 м, с	5,3
3.	Челночный бег 30 м (5х6м), с	11,5
5.	Прыжок в длину с места, см	200
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	45
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	6,6 11,5

### Контрольные нормативы по физической подготовке (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Показатели
1.	Длина тела, см	162
2.	Бег 30 м, с	5,8
3.	Челночный бег 30 м (5х6м), с	11,9
5.	Прыжок в длину с места, см	175
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	38
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,0 9,0

### Контрольные нормативы по технической подготовке в настольном теннисе (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Результативность
1.	Набивание мяча на одной стороне ракетки	30
2.	Набивание мяча 2-мя сторонами ракетки поочередно	20
3.	Набивание мяча на постоянную или разную контрастную высоту	15
4.	Подача мяча прямая	5
5.	Подача мяча по диагонали стола	5

### Контрольные нормативы по технической подготовке в дартсе (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Результативность
1.	Набор очков в игре «Пять секторов»	Более 40 – отлично
2.	Набор очков в игре «Пять секторов»	25-39 – хорошо
3.	Набор очков в игре «Пять секторов»	10-24 – удовл.



## Список литературы

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель, 1984.
2. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
3. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.
4. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988. Малов Ю.А. Спектакль на траве. – М., 1988.
5. Новиков А.В. Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. М.: Советский спорт, 1990.
6. Аксенов Н., Яковлев В. «Дартс»: Методическое пособие.
7. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности. М., 1979.
8. Белкин А.С. Возрастная педагогика, Екатеринбург, 1999.
9. Дубровский В.И. Реабилитация в спорта.- М.: ФИС, 1991.
10. Зеньковский В.В. Психология детства- М.: Академия, 1996.
11. Кулагина И.Ю., Колоцкий В.Н. Возрастная психология.- М., 2001.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие, М., 1977.
13. Основы физиологии человека. Т.1, 2. М., 1994.
14. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов, Флинта, 2000.
15. Родионов А.В. Психофизическая тренировка, М., 1995.
16. Синайский М.М., Попов А.Л. Систематика соревновательных действий спортсменов по критериям результатов.- М.: Теория и практика физической культуры, №2, 1996.
17. Система подготовки спортивного резерва / Под.общ.ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
18. Современная система спортивной подготовки / Под.ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Е.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.