



**Диагностическое сопровождение
реализации дополнительной
общеобразовательной
(общеразвивающей)
программы «Общая физическая
подготовка с элементами
настольного тенниса»**



**Педагог дополнительного образования
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Петренко Никита Николаевич
2023 год**

Программы



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности

**«Общая физическая подготовка с
элементами настольного тенниса»**

(стартовый уровень)
Срок реализации
программы: 1 год
144 часа

Возраст учащихся:
9 -14 лет

(базовый уровень)
Срок реализации
программы: 1 год
216 часов

Возраст учащихся:
10-15 лет



Раздел 3. Диагностика физической подготовки (4 ч)



10. Контрольные нормативы Практика.

Общая физическая подготовка:

челночный бег 3x10 м с кубиками;

прыжок в длину с места;

поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;

прыжки через скакалку за 30 сек, 60 сек.

Специальная физическая подготовка:

набивание мяча ракеткой (количество раз)



**Приложения
к образовательной программе
«Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса»
1 год обучения**



Приложение	Содержание
№ 2	Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по ОФП
№ 3	Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по СФП
№ 4	Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /челночный бег/
№ 5	Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /прыжок в длину с места/
№ 6	Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек/
№ 7	Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /прыжки через скакалку/
№ 8	Таблица показателей и оценки специальной физической подготовленности учащихся по СФП
№ 10	Протокол диагностики контрольных нормативов по ОФП и СФП



Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов



Приложение № 2

Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по ОФП

1 год обучения

Челночный бег 3 X 10 м с кубиками

Кубики устанавливаются за линией старта. Судья находится на линии финиша. Участник находится за линией старта. По команде судьи «На старт!» участник подходит к линии старта и ставит вперед одну ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш!» судья включает секундомер, участник бежит с кубиком до конца отрезка и кладет его за линию финиша (кидать нельзя!), возвращается к линии старта и берет второй кубик. Бежит с ним к финишу. В момент касания кубиком пола за линией финиша, останавливается секундомер. Если кубик падает на дистанции, можно его поднять и продолжить испытание. Если кубик не правильно поставлен на линию финиша или брошен за линию финиша, звучит свисток, секундомер не отключается, участник должен поднять и поставить кубик правильно.

Ошибки: испытуемый выполняет заступ за линию старта, старт раньше команды «Марш!», бежит с двумя кубиками, кидает кубик за линию, ставит кубик на линию.

Прыжок в длину с места

Из исходного положения, стоя, стопы за линией старта и приняв положение «старт пловца», махом рук вперед - вверх выполнить прыжок с двух ног на две. Результаты измеряются от линии старта до пятки задней ступни ноги, с точностью до 1 см. Лучший результат из трех попыток идет в зачет.

Ошибки: испытуемый выполняет заступ.

Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд

И.п. - лежа на спине (лучше на гимнастическом мате), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 гр., руки за головой, пальцы рук в «замок». Партнер прижимает ступни к гимнастическому мату. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями коленей. Обратным движением вернуться в и.п. до касания лопатками гимнастического мата. Запрещается отталкиваться от мата, поднимать или двигать таз. Упражнение, выполняется в максимальном темпе.

Ошибки: испытуемый не касается локтями колен, не касается лопатками гимнастического мата, поднимает или двигает таз, разрывает пальцы рук («замок»), не удерживает угол 90 градусов.

Прыжки через скакалку

Прыжки выполняются на двух ногах с вращением скакалки вперед. Учитывается количество выполненных прыжков за 30 секунд (60 секунд - с 14 лет). При задевании ногами скакалки или вынужденной остановки участник продолжает прыжки в общий зачет.

Приложение № 3

Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по СФП

1 год обучения

Набивание мяча ладонной стороной ракетки

При выполнении теста ракетку держать в правой (левой) руке на уровне пояса и набивать мяч вверх до уровня глаз. Засчитывается число повторений выполненных без потери мяча.

Челночный бег 3 X 10 м с кубиками



ТАБЛИЦЫ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ОЦЕНКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ
ПО ОФП
В КОНТРОЛЬНОМ НОРМАТИВЕ
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 X 10м

Приложение № 4

ВОЗРАСТ	УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ				
	НИЗКИЙ	НИЖЕ СРЕДНЕГО	СРЕДНИЙ	ВЫШЕ СРЕДНЕГО	ВЫСОКИЙ
	Ю Н О Ш И				
6,5	12,1 и ниже	12,1-11,2	11,8-11,2	11,2-10,6	10,6 и выше
7,5	11,2 и ниже	11,2-10,9	10,9-10,3	10,3-10,0	10,0 и выше
8,5	10,1 и ниже	10,1-9,8	9,8-9,2	9,2-8,9	8,9 и выше
9,5	9,9 и ниже	9,8-9,6	9,6-9,1	9,1-8,8	8,8 и выше
10,5	9,8 и ниже	9,8-9,5	9,5-8,9	8,9-8,6	8,6 и выше
11,5	9,3 и ниже	9,3-9,0	9,0-8,4	8,4-8,1	8,1 и выше
12,5	9,3 и ниже	9,3-8,9	8,9-8,1	8,1-7,7	7,7 и выше
13,5	8,9 и ниже	8,9-8,6	8,6-8,0	8,0-7,7	7,7 и выше
14,5	8,8 и ниже	8,8-8,5	8,5-7,9	7,9-7,6	7,6 и выше
15,5	8,6 и ниже	8,6-8,3	8,3-7,7	7,7-7,4	7,4 и выше
16,5	8,4 и ниже	8,4-8,1	8,1-7,5	7,5-7,2	7,2 и выше
	Д Е В У Ш К И				
6,5	12,4 и ниже	12,4-12,0	12,0-11,2	11,2-10,8	10,8 и выше
7,5	11,5 и ниже	11,5-11,1	11,1-10,3	10,3-9,9	9,9 и выше
8,5	10,3 и ниже	10,3-10,0	10,0-9,4	9,4-9,1	9,1 и выше
9,5	10,2 и ниже	10,2-9,9	9,9-9,3	9,3-9,0	9,0 и выше
10,5	10,0 и ниже	10,0-9,7	9,7-9,3	9,3-8,9	8,9 и выше
11,5	9,8 и ниже	9,8-9,4	9,4-9,1	9,1-8,6	8,6 и выше
12,5	9,4 и ниже	9,4-9,1	9,1-8,5	8,5-8,2	8,2 и выше
13,5	9,5 и ниже	9,5-9,2	9,2-8,6	8,6-8,3	8,3 и выше
14,5	9,3 и ниже	9,3-9,0	9,0-8,4	8,4-8,1	8,1 и выше
15,5	9,4 и ниже	9,4-9,1	9,1-8,5	8,5-8,2	8,2 и выше
16,5	10,1 и ниже	10,0-9,6	9,6-8,4	8,4-7,8	7,8 и выше



Прыжок в длину с места



ТАБЛИЦЫ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ОЦЕНКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ
ПО ОФП
В КОНТРОЛЬНОМ НОРМАТИВЕ
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА, СМ

Приложение № 5

КЛАСС	ВОЗРАСТ	УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ				
		НИЗКИЙ	НИЖЕ СРЕДНЕГО	СРЕДНИЙ	ВЫШЕ СРЕДНЕГО	ВЫСОКИЙ
Ю Н О Ш И						
1	6,5	66 и ниже	66-87	87-118	118-136	136 и выше
2	7,5	98 и ниже	98-110	110-130	130-142	142 и выше
3	8,5	102 и ниже	102-123	123-154	154-174	174 и выше
4	9,5	128 и ниже	128-140	140-160	160-172	172 и выше
5	10,5	122 и ниже	122-144	144-164	164-176	176 и выше
6	11,5	134 и ниже	134-154	154-174	174-185	185 и выше
7	12,5	139 и ниже	139-161	161-181	181-193	193 и выше
8	13,5	156 и ниже	156-174	174-192	192-209	209 и выше
9	14,5	165 и ниже	165-182	182-210	210-227	227 и выше
10	15,5	178 и ниже	178-199	199-219	219-231	231 и выше
11	16,5	206 и ниже	206-210	210-220	220-225	225 и выше
Д Е В У Ш К И						
1	6,5	78 и ниже	78-88	88-108	108-120	120 и выше
2	7,5	86 и ниже	86-102	102-125	125-140	140 и выше
3	8,5	92 и ниже	92-119	119-143	143-158	158 и выше
4	9,5	109 и ниже	109-136	136-154	154-171	171 и выше
5	10,5	124 и ниже	124-136	136-156	156-168	168 и выше
6	11,5	132 и ниже	134-144	144-164	164-176	176 и выше
7	12,5	132 и ниже	132-145	145-167	167-180	180 и выше
8	13,5	133 и ниже	133-150	150-178	178-195	195 и выше
9	14,5	143 и ниже	143-158	158-182	182-197	197 и выше
10	15,5	151 и ниже	151-163	163-183	183-195	195 и выше
11	16,5	140 и ниже	140-156	156-179	179-194	194 и выше



Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд



ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ОЦЕНКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ
ПО ОФП
В КОНТРОЛЬНОМ НОРМАТИВЕ
ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА НА СПИНЕ ЗА 30 СЕК

Приложение № 6

КЛАСС	ВОЗРАСТ	УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И						
1	7,5	8 и ниже	8--11	11--14	14-18	18 и выше
2	8,5	9 и ниже	9--12	12--15	15--19	19 и выше
3	9,5	10 и ниже	10--13	13--16	16--20	20 и выше
4	10,5	10 и ниже	10--14	14--17	17--21	21 и выше
5	11,5	11 и ниже	11--15	15--18	18--22	22 и выше
6	12,5	11 и ниже	11--16	16--19	19--23	23 и выше
7	13,5	12 и ниже	12--17	17--20	20--24	24 и выше
8	14,5	12 и ниже	12--18	18--21	21--25	25 и выше
9	15,5	13 и ниже	13--19	19--22	22--26	26 и выше
10	16,5	13 и ниже	13--20	20--23	23--27	27 и выше
11	17,5	14 и ниже	14--21	21--24	24--28	28 и выше
Д Е В У Ш К И						
1	7,5	8 и ниже	8--10	10--13	13--17	17 и выше
2	8,5	8 и ниже	8--10	10--13	13--17	17 и выше
3	9,5	8 и ниже	8--11	11--14	14--18	18 и выше
4	10,5	8 и ниже	8--11	11--14	14--18	18 и выше
5	11,5	9 и ниже	9--12	12--15	15--19	19 и выше
6	12,5	9 и ниже	9--12	12--15	15--19	19 и выше
7	13,5	9 и ниже	9--13	13--16	16--20	20 и выше
8	14,5	9 и ниже	9--13	13--16	16--20	20 и выше
9	15,5	10 и ниже	10--14	14--17	17--21	21 и выше
10	16,5	10 и ниже	10--14	14--17	17--21	21 и выше
11	17,5	10 и ниже	10--15	15--18	18--22	22 и выше



Прыжки через скакалку



Приложение № 7

Таблица показателей и оценки
физической подготовки учащихся
по ОФП
в контрольном нормативе
прыжки через скакалку

возраст	низкий	средний	высокий
Мальчики			
7 лет	15	20	30
8 лет	25	35	45
9 лет	35	45	50
10 лет	50	60	65
11 лет	52	61	66
12 лет	52	61	66
13 лет	54	63	68
14 лет	70	105	135
15 лет	75	110	145
16 лет	90	130	150
17 лет	100	140	160
Девочки			
7 лет	15	20	30
8 лет	25	35	45
9 лет	40	50	52
10 лет	49	54	60
11 лет	49	56	62
12 лет	50	57	64
13 лет	50	57	64
14 лет	60	110	140
15 лет	70	120	140
16 лет	80	120	150
17 лет	90	130	160



Набивание мяча ладонной стороной ракетки



Приложение № 8

Таблица показателей и оценки специальной подготовки учащихся

1 год обучения

№ п/п	Наименование технического приёма	Количество ударов в серию	Уровень выполнения
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	высокий
		50	средний
		20	низкий



Протокол диагностики контрольных нормативов по ОФП и СФП



Приложение № 10

ПРОТОКОЛ ДИАГНОСТИКИ ГРУППЫ № _____, 1 г.о.
 ОБЪЕДИНЕНИЯ – Юный теннисист
 20 /20 УЧЕБНЫЙ ГОД
 ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ - Петренко Н.Н.

1 этап

№ п/п	Кол-во лет	Ф.И. учащегося	челночный бег			прыжок в длину			поднимание туловища			прыжки через скакалку			Набивания			Уровень выполнения /средний балл	Уровень освоения
			1 этап			1 этап			1 этап			1 этап			1 этап				
			рез-т	уров.	балл	рез-т	уров.	балл	рез-т	уров.	балл	рез-т	уров.	балл	рез-т	уров.	балл		
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			

Соответствие уровней выполнения упражнения баллам:

Высокий уровень – 5 баллов
 Выше среднего уровня - 4 балла
 Средний уровень – 3 балла
 Ниже среднего уровня – 2 балла
 Низкий уровень – 1 балл

Уровень выполнения в баллах:

Высокий уровень – от 4 до 5 баллов
 Средний уровень – от 3 до 4 баллов
 Низкий уровень – ниже 3 баллов

Аналитическая справка

Всего принято 1 этап - _____ чел.

Таблица результативности группы по нормативам

норматив \ уровень	выс.	в.ср.	ср.	н.ср.	низ.	Результативность %
Челночный бег						
Прыжок в длину						
Поднимание туловища						
Прыжки через скакалку						
Набивания						

Таблица результативности группы по уровням освоения программы

Уровни освоения	Кол-во человек	%
Высокий уровень		
Средний уровень		
Низкий уровень		

ВЫВОДЫ: Общая результативность по всем нормативам на 1 этапе составляет _____ %

Дата _____

Подпись: педагог дополнительного образования _____ Н.Н. Петренко

Протокол диагностики контрольных нормативов по ОФП и СФП

1 этап



ПРОТОКОЛ ДИАГНОСТИКИ ГРУППЫ № 4, 1 г.о.
 ОБЪЕДИНЕНИЯ – Юный теннисист
 2022 /2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
 ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ - Петренко Н.Н.

1 этап

№ д/п	Кол-во лет	Ф.И. учащегося	челночный бег			прыжок в длину			поднимание туловища			прыжки через скакалку			Набивания			Уровень выполнения /средний балл 1 этап	Уровень освоения 1 этап
			1 этап			1 этап			1 этап			1 этап			1 этап				
			рез-т	уров.	балл	рез-т	уров.	балл	рез-т	уров.	балл	рез-т	уров.	балл	рез-т	уров.	балл		
1	12	С*****Е	9.73	н.с	2	14	с	3	20	в	5	56	н	1	100	в	5	3.2	с
2	12	Г*****З	9.56	н	1	156	с	3	24	в	5	31	н	1	66	с	3	2.6	н
3	14	И*****И	8.04	в.с	4	180	с	3	20	с	3	99	н	1	100	в	5	3.2	с
4	13	А*****Е	8.90	с	3	147	н.с	2	18	в.с	4	54	н	1	100	в	5	3.0	с
5	14	Г*****А	8.21	с	3	185	с	3	28	в	5	17	н	1	100	в	5	3.4	с
6	14	Д*****А	8.46	в.с	4	171	с	3	23	в	5	105	с	3	100	в	5	4.0	в
7	15	С*****А	8.71	с	3	171	с	3	23	в	5	128	с	3	100	в	5	3.8	с
8	13	Б*****Д	8.95	с	3	169	с	3	20	в.с	4	18	н	1	100	в	5	3.2	с
9	14	А*****В	8.50	в.с	4	125	н	1	18	в.с	4	23	н	1	100	в	5	3.0	с
10	13	Ч*****А	8.54	в.с	4	146	н.с	4	28	в	5	44	н	1	100	в	5	3.8	с

Соответствие уровней выполнения упражнения баллам:

Высокий уровень – 5 баллов
 Выше среднего уровня - 4 балла
 Средний уровень – 3 балла
 Ниже среднего уровня – 2 балла
 Низкий уровень – 1 балл

Уровень выполнения в баллах:

Высокий уровень – от 4 до 5 баллов
 Средний уровень – от 3 до 4 баллов
 Низкий уровень – ниже 3 баллов

Аналитическая справка

Всего принято 1 этап - 10 чел.

Таблица результативности группы по нормативам

норматив	уровень	выс.	в.ср.	ср.	н.ср.	низ.	Результативность %
Челночный бег			4	4	1	1	80
Прыжок в длину			7	7	2	1	70
Поднимание туловища	6	3	1				100
Прыжки через скакалку			2		8		20
Набивания	9		1				100

Таблица результативности группы по уровням освоения программы

Уровни освоения	Кол-во человек	%
Высокий уровень	1	10
Средний уровень	8	80
Низкий уровень	1	10

ВЫВОДЫ: Общая результативность по всем нормативам на 1 этапе составляет 74%

Дата _____

Подпись: педагог дополнительного образования _____ Н.Н. Петренко

Протокол диагностики контрольных нормативов по ОФП и СФП

2 этап



ПРОТОКОЛ ДИАГНОСТИКИ ГРУППЫ № 4 , 1 г.о.
 ОБЪЕДИНЕНИЯ – Юный теннисист
 2022 /2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
 ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ - Петренко Н.Н.

2 этап

№ д/п	Кол-во лет	Ф.И. учащегося	челночный бег			прыжок в длину			поднимание туловища			прыжки через скакалку			Набивания			Уровень выполнения /средний балл	Уровень освоения
			рез-т	уров.	балл	рез-т	уров.	балл	рез-т	уров.	балл	рез-т	уров.	балл	рез-т	уров.	балл		
1	12	С*****Е	9.23	с	3	160	с	3	18	в.с	4	52	н	1	100	в	5	3.2	с
2	13	Г*****З	9.40	н	1	153	с	3	26	в	5	44	н	1	100	в	5	3.0	с
3	14	И*****И	8.04	в.с	4	180	с	3	20	с	3	99	н	1	100	в	5	3.2	с
4	14	А*****Е	8.76	с	3	141	н.с	2	12	н.с	3	97	н	1	100	в	5	2.8	н
5	15	Г*****А	9.38	н	1	171	н.с	2	25	в	5	19	н	1	100	в	5	2.8	н
6	14	Д*****А	8.46	в.с	4	171	с	3	23	в	5	105	с	3	100	в	5	4.0	в
7	15	С*****А	8.71	с	3	171	с	3	23	в	5	128	с	3	100	в	5	3.8	с
8	14	Б*****Д	9.30	н	1	151	н	1	22	в.с	4	48	н	1	100	в	5	2.4	н
9	15	А*****В	8.44	в.с	4	162	с	3	20	в	5	56	н	1	100	в	5	3.6	с
10	14	Ч*****А	8.33	в	5	162	с	3	31	в	5	135	с	3	100	в	5	4.2	в

Соответствие уровней выполнения упражнения баллам:

Высокий уровень – 5 баллов
 Выше среднего уровня - 4 балла
 Средний уровень – 3 балла
 Ниже среднего уровня – 2 балла
 Низкий уровень – 1 балл

Уровень выполнения в баллах:

Высокий уровень – от 4 до 5 баллов
 Средний уровень – от 3 до 4 баллов
 Низкий уровень – ниже 3 баллов

Аналитическая справка

Всего принято 1 этап - 10 чел.

Таблица результативности группы по нормативам

норматив	уровень					Результативность %
	выс.	в.ср.	ср.	н.ср.	низ.	
Челночный бег	1	3	3		3	70
Прыжок в длину			7	2	1	70
Поднимание туловища	6	2	1			100
Прыжки через скакалку			3		7	30
Набивания	10					100

ВЫВОДЫ: Общая результативность по всем нормативам на 1 этапе составляет 74%

Таблица результативности группы по уровням освоения программы

Уровни освоения	Кол-во человек	%
Высокий уровень	2	20
Средний уровень	5	50
Низкий уровень	3	30

Дата _____

Подпись: педагог дополнительного образования _____ Н.Н.Петренко

ПОЖЕЛАНИЯ ДЛЯ ВСЕХ



Пускай вам теннис
не наскучит,
Пусть дарит драйв
и позитив.
Бросайте мячик,
быстро в стойку,
И никаких альтернатив!

