

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Юность»
(МБУ ДО «ДЮСШ «Юность»)

Рассмотрена и одобрена
педагогическим советом
МБУ ДО «ДЮСШ «Юность»
Протокол заседания
№2 от «30» мая 2017г

Утверждена приказом
директора МБУ ДО «ДЮСШ
«Юность» от 31.05.2017г. № 64У



ПРОГРАММА
вступительных испытаний
для поступающих в МБУ ДО «ДЮСШ «Юность»
на обучение по дополнительной общеобразовательной
предпрофессиональной программе
в области физической культуры и спорту
«Настольный теннис»

Содержание вступительных испытаний

Вступительные испытания по виду спорта настольный теннис проводятся в форме тестирования, которое заключается в выполнении контрольных упражнений, предусмотренных программой вступительных испытаний применительно к каждому этапу и периоду подготовки.

Для поступающих на этап начальной подготовки 1 года обучения проводится вступительное испытание – «Общая и специальная физическая подготовка».

Для поступающих на этап начальной подготовки 2 года обучения вступительные испытания включают в себя: вступительное испытание – «Общая физическая и специальная физическая подготовка»; вступительное испытание – «Техническая подготовка».

Система оценки

За каждое контрольное упражнение вступительного испытания выставляется балл (оценка). Затем определяется средний балл по итогам вступительного испытания, путём суммирования баллов, набранных за каждое контрольное упражнение вступительного испытания и деления полученной суммы на общее количество тестов вступительного испытания. По итогам всех вступительных испытаний определяется средний балл, полученный по итогам индивидуального отбора поступающих, путём суммирования средних баллов, полученных на каждом вступительном испытании и деления полученной суммы на общее количество вступительных испытаний, предусмотренных программой вступительных испытаний. Полученный балл будет являться конечной оценкой индивидуальных способностей поступающих, дающей основание для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта в области физической культуры и спорта «Настольный теннис».

Программа вступительных испытаний для поступающих на этап начальной подготовки 1 года обучения

Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Таблица №1

Физическое качество	Контрольные упражнения	Предмет оценки
Быстрота	Бег 30 м	скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Координация	Прыжки ч/з скакалку (за 45 сек.)	координационно - скоростная выносливость
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
	Метание мяча для н.тенниса	скоростно-силовые способности мышц верхнего плечевого пояса

Программа вступительных испытаний для поступающих на этап начальной подготовки 2 года обучения

Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Таблица №2

Физическое качество	Контрольные упражнения	Предмет оценки
Быстрота	Бег 30 м	скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
Координация	Прыжки ч/з скакалку (за 45 сек.)	координационно - скоростная выносливость
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
	Метание мяча для н.тенниса	скоростно-силовые способность мышц верхнего плечевого пояса

Техническая подготовка

Таблица №3

Наименование технического приема	Предмет оценки
Накат справа по диагонали	Уровень освоения техникой накатов справа по диагонали
Накат слева по диагонали	Уровень освоения техникой накатов слева по диагонали
Подрезка слева налево	Уровень освоения техникой подрезки

	слева
Подрезка справа направо	Уровень освоения техникой подрезки справа
Подача справа/слева подрезкой (в серии из 10 подач)	Уровень освоения техникой подач

**Контрольно-нормативные требования к
спортивной подготовленности поступающих
на этап начальной подготовки 1 года обучения**

Общая физическая и специальная физическая подготовка

Таблица №4

Физическое качество	Контрольные упражнения	Количество раз, с., см, м для юношей	Количество раз, с., см, м для девушек	Количество баллов
Быстрота	Бег 30 м	не более 6,7с	не более 7,3с	5
		не более 6,9с	не более 7,5с	4
		не более 7,1 с	не более 7,7 с	3
Координация	Прыжки ч/з скакалку (за 45 сек.)	50раз и более	50раз и более	5
		не менее 45раз	не менее 45раз	4
		не менее 40раз	не менее 40раз	3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 125см	не менее 120см	5
		не менее 120см	не менее 115см	4
		не менее 110см	не менее 105 см	3
	Метание мяча для н.тенниса	не менее 5 м	не менее 4 м	5
		не менее 4 м	не менее 3 м	4
	не менее 3 м	не менее 2 м	3	

**Контрольно-нормативные требования к
спортивной подготовленности поступающих
на этап начальной подготовки 2 года обучения**

Общая физическая и специальная физическая подготовка

Таблица №5

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Количество раз, с., см, м для юношей	Количество раз, с., см, м для девушек	Количество баллов
Быстрота	Бег 30 м	не более 6,5с	не более 7,1 с	5
		не более 6,7 с	не более 7,3с	4
		не более 6,9 с	не более 7,5с	3
Координация	Прыжки ч/з скакалку (за 45 сек)	55раз и более	55раз и более	5
		не менее 50раз	не менее 50раз	4
		не менее 45раз	не менее 45раз	3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не мене 135см	не менее 130см	5
		не менее 130см	не менее 125см	4

		не менее 120 см	не менее 115 см	3
	Метание мяча для н. тенниса	не менее 6 м	не менее 5 м	5
		не менее 5 м	не менее 4 м	4
		не менее 4 м	не менее 3 м	3

Техническая подготовка.

Таблица №6

Наименование технического приема	Количество ударов	Количество баллов
Накат справа по диагонали	30	5
	20	4
	15	3
Накат слева по диагонали	30	5
	20	4
	15	3
Подача справа/слева подрезкой (в серии из 10 подач)	9	5
	8	4
	7	3

Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольное упражнение - Бег 30 метров

Тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона или в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - в забеге одновременно стартуют два участника; - каждый участник должен бежать и финишировать строго по своей дорожке.

Контрольное упражнение - Прыжки через скакалку за 45с

Прыжки выполняются на ровной поверхности. Испытуемый принимает исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. По сигналу испытуемый начинает выполнять упражнение с вращением скакалки вперед.

Система оценок: Фиксируется количество прыжков, выполненных за 45 секунд. Предоставляется 2 попытки.

Методические указания: Перед выполнением прыжков необходимо скорректировать длину скакалки в соответствии с ростом занимающегося - стоя на середине скакалки подтянуть скакалку до плеч (если скакалка будет длиннее или короче, то прыгать будет неудобно). Прыжки на скакалке выполняются на носках. Вращать скакалку нужно кистью, а не предплечьем.

Контрольное упражнение - Прыжок в длину с места

Тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона или в спортивном зале. По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Методические указания: - при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается; - в случае заступа попытка не засчитывается; - дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются; осуществлять прыжок с предварительного разбега; отталкиваться ногами по очереди.

Контрольное упражнение - Метание мяча для настольного тенниса

Метание мяча для настольного тенниса проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Занимающимся

предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Методические указания: Запрещено заступать за линию метания, выполнять попытку без команды судьи.

Контрольное упражнение - Накат справа по диагонали, накат слева по диагонали

Тест проводится в спортивном зале. Испытуемый располагается около теннисного стола с ракеткой в руках. По сигналу испытуемый начинает выполнять удары накатом справа по диагонали против накатов по диагонали со стороны соперника.

Система оценок: фиксируется количество правильно выполненных накатов справа. Если ошибку совершил соперник, то подсчет ударов продолжается. В случае падения мяча дается следующая попытка. Предоставляется не более двух попыток.

Методические указания - в серии засчитываются удары, выполненные безошибочно испытуемым, вне зависимости от ошибок партнёра; - действия испытуемого, принимающего мяч слева, не засчитываются.

Контрольное упражнение - Подача накатом справа

Тест проводится в спортивном зале. Испытуемый располагается около теннисного стола с ракеткой в руках. По сигналу испытуемый начинает выполнять 10 подач накатом справа на сторону соперника.

Система оценок: фиксируется количество правильно выполненных подач из 10 поп