

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РСО - АЛАНИЯ

ГБПОУ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ №4

Утверждаю:
Директор ГБПОУ ПЛ№4
_____ Б.А. Цопанова
« _____ » _____ 2021г.

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Составитель: педагог дополнительного образования
Тезиева А.А.

ВЛАДИКАВКАЗ
2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Оценочные средства для 1-го года обучения.....	3
3. Оценочные средства для 2-го года обучения	3
4. Оценочные средства для 3-го года обучения	4
5. Контрольные испытания по общей физической подготовке.....	5
6. Контрольные испытания по специальной физической подготовке	6
7. Контрольные испытания по технической подготовке	7
8. Терминология судьи.....	8
9. Вопросы по правилам игры.....	9
10. Вопросы по самоконтролю	10

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Пояснительная записка

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины дополнительного образования НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. Контрольно-оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме **зачета** и рубежного контроля в форме **дифференцированного зачета**.

В результате изучения дисциплины дополнительного образования «Настольный теннис» воспитанник должен:

I год обучения:

знать:

- Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; понятие ведение здорового образа жизни;
- О развитии настольного тенниса в России и на международной арене спорта;
- Правила соревнований по настольному теннису.

уметь:

- Составлять комплексы на развитие общеразвивающих и специальных физических качеств теннисиста;
- Осуществлять индивидуальные и групповые действия в спортивных и подвижных играх по правилам;

выполнять:

- Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке спортсмена;
- Нормативы по технике и тактике игры в настольный теннис;
- Играть на счет по правилам соревнований.

Задание для зачета - сдается в конце 1-го года обучения: комплексы общеразвивающих физических упражнений, составленные самостоятельно; знание правил соревнований (устные ответы на вопросы); поднимание туловища, 1 мин, раз; прыжки боком через скамейку (15 сек); набивание ладонной и тыльной стороной ракетки.

II год обучения:

знать:

- Об общих и специальных физических качествах теннисиста, и правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены спортсмена;
- Правила соревнований по настольному теннису и терминологию этого вида спорта, спортивный инвентарь.

уметь:

- Составлять комплексы на развитие общеразвивающих и специальных физических качеств теннисиста;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и подготовленностью спортсмена;

выполнять:

- Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке спортсмена;
- Нормативы о технике и тактики игры в настольный теннис;

- Играть на счет по правилам соревнований;

демонстрировать:

- Успешность обучения игре в настольный теннис на творческих отчетах и открытых занятиях.

Задание для зачета - сдается в конце 2-го года обучения: комплексы специальных физических упражнений, составленные самостоятельно; правила самоконтроля (устные ответы на вопросы); подтягивание, раз; прыжки боком через скамейку (30 сек); подачи.

III год обучения:

знать:

- Правила соревнований по настольному теннису и терминологию этого вида спорта, спортивный инвентарь и правила по уходу за ним.

- Терминологию этого вида спорта, спортивный инвентарь и правила по уходу за ним.

уметь:

- Составлять комплексы на развитие специальных физических качеств теннисиста;
- Организовывать и проводить самостоятельные занятия. Подвижные и спортивные игры, соревнования.

выполнять:

- Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке спортсмена;
- Нормативы о технике и тактики игры в настольный теннис;
- Играть на счет по правилам соревнований;

демонстрировать:

- Достойные результаты на соревнованиях различного уровня.

Задание для дифференцированного зачета – сдается в конце 3-го года обучения: умение судить игру; знать терминологию судьи; бросок набивного мяча из-за головы, м; отжимания от кромки теннисного стола (раз); участие в соревнованиях.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Контрольные нормативы						
Виды упражнений	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	4.3	5.0- 4.7	5.2	4.8	5.9- 5.3	6.1
Бег 500 м, мин, с	-	-	-	1.55	2.05	2.15
Бег 1000 м, мин, с	3.20	3.25	3.30	-	-	-
Бег 2000 м, мин, с	-	-	-	11.00	11.50	12.30
Бег 3000 м, мин, с	12.40	14.40	16.00	-	-	-
Челночный бег 3X10, с	7.3	8.0	8.3	8.4	9.3	9.7
Челночный бег 5X10, с	12.0	13.0	13.7	14.0	15.0	15.7
Метание мяча 150 г, м	47	42	31	30	25	18
Прыжки в высоту с разбега, м, см	145	135	120	120	110	105
Прыжки в длину с места, см	230	195- 210	180	210	170- 190	160
Подтягивание, раз	14	11	8	18	15	12
Поднимание туловища, 1 мин, раз	52	47	42	50	45	40
Упор присев - упор лежа, 1 мин, раз	67	62	52	60	55	50
Прыжки через скакалку, 2 мин, раз	280	260	240	290	280	260
Приседание на одной ноге с опорой о стену, к-во раз на каждой ноге	10	8	5	8	6	4
Бросок набивного мяча 2 кг (юноши), 1кг (девушки) из-за головы, м	9.5	7.5	6.5	10.5	6.5	5.0

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Контрольные нормативы						
Виды упражнений	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег приставными шагами 5X9 м.	16.4	16.6	16.8	16.5	16.7	17.0
Бег вокруг теннисного стола 4 круга (сек)	24.0	28.0	30.0	24.0	28.0	30.0
Прыжки боком через скамейку (30сек)	33	36	39	33	36	39
Прыжки боком через скамейку (15 сек)	7	5	3	7	5	3
Двойные прыжки через скакалку (45сек), раз	30	25	20	30	25	20
Отжимание от кромки теннисного стола (раз)	35	30	25	35	30	25

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
9.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

ТЕРМИНОЛОГИЯ СУДЬИ.

Положения	Термины судьи
Конец разминки у стола	-Закончить разминку.
Начало партии	-Подает Петров, принимает Иванов; ноль-ноль.
Мяч введен в игру до объявления результата судьей	-Без счета, повторить.
Неверная подача	-Не по правилам.
При подаче мяч задел сетку	-Сетка, повтор
Подача сделана с ходу	-Нельзя.
Мяч, задев или не задев сетку, пролетел мимо игровой поверхности стола на стороне противника	-Нет.
Подающий неправильно держал или уронил мяч, промахнулся во время удара, не подбросил мяч вверх	-Не подано; неправильно.
В парной игре подача выполнена не из правого квадрата в правый квадрат соперника	-Не из квадрата, или Не в квадрат.
Во время розыгрыша очка игрок отразил дважды отскочивший мяч	-Поздно.
Игрок, отражая мяч, коснулся его более одного раза	-Двойной.
Во время розыгрыша очка игрок свободной рукой коснулся игровой поверхности стола	-Рука.
Игрок толкнул стол	-Сдвиг.
Мяч попал в край стола	-Край.
В случае, когда кто-то мешал игре	-Переиграть.
В решающей партии после выигранных одним игроком 5 очков	-Смена сторон.
Во всех случаях, когда необходимо прервать игру	-Стоп.
Неправильно зафиксированный результат поправляется судьей	-Поправляю счет.
В начале парной встречи	-Кто подает? Кто принимает?
Игрок выиграл первую партию, встречу	-Первую партию выиграл 11:5 выиграл Иванов (или: встречу 2:1 выиграл Петров).

ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА ПО ПРОВЕРКЕ ЗНАНИЙ ПРАВИЛ ИГРЫ.

1. Сколько партий играют во встрече?
2. Бывает ли перерыв между партиями?
3. Дается ли время на разминку у стола?
4. С чего начинается игра?
5. Можно ли брать в другую руку ракетку и играть?
6. Сколько очков дает ошибка соперника?
7. Меняются ли игроки сторонами стола и порядком подачи после сыгранной партии?
8. Какие есть дополнительные правила при парных играх?
9. Можно лечь животом на стол, если не можешь достать мяч, упавший близко к сетке?
10. Когда партия считается законченной?
11. Получаешь ли ты очко, если соперник:
 - неправильно подаст подачу;
 - отобьет мяч не ракеткой, а рукой;
 - над столом до удара дотронется какой-либо частью тела до мяча;
 - не попадет на стол;
 - дотронется ракеткой до мяча во время удара больше одного раза;
 - играя, заденет сетку, сдвинет стол или дотронется до него другой (не игровой) рукой;
 - попадет мячом в лампу или в потолок и др.;
 - отобьет мяч с воздуха, а не после отскока от стола?

**ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА ПО ПРОВЕРКЕ ЗНАНИЙ ПРАВИЛ
САМОКОНТРОЛЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.**

1. Субъективные методы самоконтроля?
2. Объективные методы самоконтроля?
3. Наблюдение по внешним и внутренним признакам?
4. ЧСС?
5. Ритмичность пульса?
6. Дневник самоконтроля?
7. Методы определения нагрузки по показаниям пульса?