**СИСТЕМЫ ОЦЕНИВАНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ**

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

– контроль соревновательной деятельности;

– контроль тренировочной деятельности;

– контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

– контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;

– контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;

– контроль тренировочной деятельности;

– контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;

– контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

– контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;

– контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

–состояние здоровья спортсменов;

–функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;

–контроль уровня развития физических качеств;

–степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок;

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, описанного ниже, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год.

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемо | Контрольные упражнения (тесты) | |  |
| е физическое | Юноши | Девушки |  |
| качество |  |  |  |
| Быстрота | Бег на 30 м (не | Бег на 30 м (не более 5,9 с) |  |
|  | более 5,6 с) |  |  |
|  | Прыжки боком через | Прыжки боком через гимнастическую |  |
|  | гимнастическую | скамейку за 30 с (не менее 15 раз) |  |
| Координация | скамейку за 30 с (не |  |  |
| менее 15 раз) |  |  |
|  |  |  |
|  | Прыжки через скакалку | Прыжки через скакалку за 30 с (не |  |
|  | за 30 с (не менее 35 раз) | менее 30 раз) |  |
|  | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места (не менее |  |
| Скоростно- | (не менее 155 см) | 150 см) |  |
| Метание мяча для | Метание мяча для настольного |  |
| силовые качества |  |
| настольного тенниса (не | тенниса (не менее 3 м) |  |
|  |  |
|  | менее 4 м) |  |  |

**Нормативы по технико-тактической подготовке**

***Нормативы по технической подготовленности***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Наименование технического приема** | | **Кол-во ударов** | | **Оценка** | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |
| **1.** | | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. | | 100 | | Хор. | |  | |
|  | |  | |  | |
|  | |  | | 80-65 | | Удовлетв. | |  | |
| **2.** | | Набивание мяча тыльной стороной ракетки. | | 100 | | Хор. | |  | |
|  | |  | |  | |
|  | |  | | 80-65 | | Удовлетв. | |  | |
| **3.** | | Набивание мяча поочередно ладонной и | | 100 | | Хор. | |  | |
| тыльной стороной ракетки. | |  | |  | |  | |
|  | | 80-65 | | Удовлетв. | |  | |
|  | |  | |  | |
| **4.** | | Игра накатами справа по диагонали. | | 30 и более | | Хор. | |  | |
|  | |  | | от 20 до 29 | | Удовлетв. | |  | |
| **5.** | | Игра накатами слева по диагонали. | | 30 и более | | Хор. | |  | |
|  | |  | | от 20 до 29 | | Удовлетв. | |  | |
| **6.** | | Сочетание наката справа и слева в правый угол | | 20 и более | | Хор. | |  | |
|  | | стола. | | от 15 до 19 | | Удовлетв. | |  | |
|  | |  | |  | |
| **7.** | | Выполнение наката справа в правый и левый | | 20 и более | | Хор. | |  | |
|  | | углы стола. | | от 15 до 19 | | Удовлетв. | |  | |
| **8.** | | Откидка слева со всей левой половины стола | | 5 и менее | | Хор. | |  | |
| (кол-во ошибок за 3 мин). | |  | |  | |  | |
|  | | от 6 до 8 | | Удовлетв. | |  | |
|  | |  | |  | |
| **9.** | | Сочетание откидок справа и слева по всему | | 8 и менее | | Хор. | |  | |
|  | | столу (кол-во ошибок за 3 мин). | | от 9 до 12 | | Удовлетв. | |  | |
|  | |  | |  | |
| **10.** | | Выполнение подачи справа накатом в правую | | 8 | | Хор. | |  | |
| половину стола (из 10 попыток). | |  | |  | |  | |
|  | | 6 | | Удовлетв. | |  | |
|  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |
| **11.** | | Выполнение подачи справа откидкой в левую | | 9 | | Хор. | |  | |
| половину стола (из 10 попыток). | |  | |  | |  | |
|  | | 7 | | Удовлетв. | |  | |
|  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |  |
| физическое | Юноши | Девушки |  |
| качество |  |  |  |
|  | Бег на 10 м (не более 3,4 | Бег на 10 м (не более 3,8 с) |  |
| Быстрота | с) |  |  |
| Бег на 30 м (не более 5,3 | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |  |
|  |  |
|  | с) |  |  |
| Координация | Прыжки через скакалку | Прыжки через скакалку за 45 с (не |  |
|  | за 45 с (не менее 75 раз) | менее 65 раз) |  |
| Скоростно- | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места (не менее |  |
| силовые качества | (не менее 160 см) | 155 см) |  |
| Силовая | Подтягивание на | Сгибание и разгибание рук в упоре |  |
| выносливость | перекладине (не менее 7 | лежа (не менее 10 раз) |  |
|  | раз) |  |  |
| Техническое | Обязательная | Обязательная техническая программа |  |
| мастерство | техническая программа |  |  |