

**Муниципальное казённое учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Авангард»  
с. Перемышль Перемышльский район Калужской области**

Принята решением  
педагогического совета  
МКУ ДО СШ «Авангард»  
Протокол № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Утверждаю:  
Директор МКУ ДО СШ «Авангард»  
\_\_\_\_\_ К.Л. Соболевский  
Приказ № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС  
(ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП)**

**Возраст обучающихся:** 7 - 18 лет и взрослые  
**Срок реализации:** 1 год

**Составители:**  
**Тарасов В.А. – тренер-преподаватель**

**с. Перемышль  
2023г.**

## 1. Пояснительная записка

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений физкультурно-спортивной направленности и является основным государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы в ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Она раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе.

При ее разработке использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в учреждениях дополнительного образования, а также других организациях по спортивной подготовке детей, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис, но и с учетом изменившихся с 2002 г. правил игры до 11 очков. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

### **Основные задачи.**

Изложенный в программе материал предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- обучение технике и тактике настольного тенниса, подготовка квалифицированных юных спортсменов;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.

В соответствии с положениями определены следующие задачи для групп настольного тенниса объединений дополнительного образования:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня

физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются обучающиеся в возрасте от 7 лет и старше, имеющие медицинский допуск к занятиям в физкультурно-оздоровительном центре, желающие заниматься настольным теннисом.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

## 2. Учебный план.

№	Содержание занятий	СОГ
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка	84
3	Специальная физическая подготовка	55
4	Техническая подготовка	82
5	Тактическая подготовка	30
6	Учебные и тренировочные игры	15
7	Контрольные испытания	4
	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>276</b>

## 3. Методическая часть

### 3.1. Теоретическая подготовка

#### 3.1.1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене.

### *3.1.2. Воспитание нравственных и волевых качеств. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

### *3.1.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.*

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### *3.1.4. Основы техники и техническая подготовка*

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

### *3.1.5. Основы техники безопасности.*

#### *Места занятий. Оборудование и инвентарь*

Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения в раздевалке и спортивной школе. Техника безопасности на водоемах. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Оборудование зала и инвентарь.

Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности. Понятие о травмах. Особенности возможных травм (царапины, ушибы, переломы), их признаки и распознавание. Первая помощь при травмах.

### *3.1.6. Врачебный контроль и самоконтроль*

Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ. Самоконтроль. Его значение и содержание.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся

- Режим дня спортсмена
  - Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
  - Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры
- Уметь:
- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
  - Подготовить место для занятий
  - Соблюдать технику безопасности на занятиях
  - Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
  - Проявлять стойкий интерес к занятиям

## **3.2. Практическая подготовка**

### **3.2.1.Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног:
  - вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20м, 30м, челночный бег 5\*15м;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

### **3.2.2. Специальная физическая подготовка**

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции – от 15 до 30м;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо – влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание);

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров.

### **3.2.3. Техническая подготовка**

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленно, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- сводная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);

- имитация на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной тоски в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлениях;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

### **3.2.4. Тактическая подготовка**

*Техника нападения.*

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).

Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

*Техники подачи.* Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

*Игра в нападении.* Накат слева, справа.

*Техника защиты.*

*Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

*Игровая подготовка*

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся

- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений обучающихся

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств

- быстроты действий

- общей выносливости

- силы

- гибкости



- ловкости
- игровые спарринги:
- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

#### **4. Соревновательная подготовка**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие учащихся в соревнованиях: групповых, районных, городских.

По окончании соревнований педагог проводит разбор прошедших поединков участников соревнований. Учитя находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

#### **5. Педагогический контроль**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

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 деятельностью;
- 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 за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований в ходе игры

и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль за выполнением теннисистом тактического плана игры и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, иногда аудиозаписи, когда тренер наговаривает на диктофон ход игры, счет и отдельные тактические действия спортсмена. Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании компьютерной и аналитической записи игр.

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 за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу игры - количеству технико-тактических действий в единицу времени (темп ударов в мин).

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых упражнений и тренировочных и соревновательных игр.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Критерий оценки - степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

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.

Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной диагностики.

## **6. Воспитательная работа**

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении многолетней работы в спортивной подготовке тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

## **7. Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практики проводятся на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
5. Провести тренировочное занятие в группах под наблюдением тренера.
6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.
10. Уметь самостоятельно составить план тренировки.

## 8. Контрольные нормативы по ОФП

### Девушки

№ п/п	Упражнения	Оценка	Возраст												Старше 16
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	Бег 30 м., сек	5	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3
		4	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
		3	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3
2	Прыжок в длину, см.	5	140	145	150	155	160	165	170	175	180	190	200	210	220
		4	130	135	140	145	150	155	160	165	170	180	190	200	210
		3	120	125	130	135	140	145	150	155	160	170	180	190	200
3	Челночный бег 3x10м, сек	5	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	6,9
		4	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3
		3	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7
4	Поднятие тул-ца за 30 сек, кол-во раз	5	8	9	10	11	12	13	14	15	17	19	21	23	25
		4	6	7	8	9	10	11	12	13	15	17	19	21	23
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	17	19	21

### Юноши

№ п/п	Упражнения	Оценка	Возраст												Старше 16
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	Бег 30 м., сек	5	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,6	5,4	5,3	5,1	4,9
		4	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3
		3	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8

2	Прыжок в длину, см.	5	150	155	160	165	170	175	180	185	190	200	220	230	240
		4	140	145	150	155	160	165	170	175	180	190	210	220	230
		3	130	135	140	145	150	155	160	165	170	180	200	210	220
3	Челночный бег 3x10м, сек	5	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4
		4	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7	7,5	7,3	7,1	6,9	6,7
		3	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1
4	Подтягивание туловища, кол-во раз	5	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	17
		4	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16
		3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15

Бег 30м.- с высокого старта, сек.

Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной черте, пробегая ее.

Прыжок в длину с места, см - выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

Поднятие туловища за 30 сек., кол-во раз (девочки) выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрывает от поверхности.

Подтягивание (мальчики), кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок выше перекладины.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

## **9. Перечень информационного обеспечения**

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис.-М.: ФиС, 1999
2. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико- тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис (спорт для всех).- М.:ФиС, 1990
4. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис.- М.:ФиС, 1990
5. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису.- М., 2009
6. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ
7. Арансон М.В. Питание для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2001
8. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте, 1990
9. Марков Г.И., Романов В.И., Гладков. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений, 2006.
10. Правила настольного тенниса, 2002