

**муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на педагогическом совете  
Протокол №46  
От «31» августа 2016г.

Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО «ДЮСШ»  
Жернаков Е.Н.  
№ 46 от «31» августа 2016 г.



**Рабочая программа по настольному теннису**  
(для группы спортивно-оздоровительного этапа, группы начальной  
подготовки, группы учебно-тренировочного периода)  
Срок реализации 7 лет

Составил(а):  
Тренер-преподаватель

---

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по настольному теннису на этапе спортивно-оздоровительного периода, начальной подготовки, учебно-тренировочного периода разработана на основе примерной программы спортивной подготовки по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, разработанной в соответствии с регламентирующими директивными нормативными документами, законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г., порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв.приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008), нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, от 25.01.95 г. № 96-ИТ).

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно-оздоровительного периода, начальной подготовки, учебно-тренировочного периода, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель рабочей программы:

Воспитание физически здоровой личности, способной в кратчайшие сроки

добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

#### Задачи программы:

1. Содействовать гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней подготовке, укреплению здоровья обучающихся..
2. Формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой.
3. Воспитывать специальные способности (гибкость, быстрота, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности) для успешного овладения навыками игры.
4. Обучать основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
5. Прививать навыки соревновательной деятельности.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов КПП. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурнооздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта - настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки являются:

выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими и навыками по организации и проведению соревнований, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации.

Тематический план учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки составлен по периодам годового цикла подготовки спортсменов (восстановительного, переходного, соревновательного) и рассчитан на полное освоение программного материала с учетом научно-обоснованных рекомендаций по структуре и организации учебно-тренировочного процесса.

### **Методическая часть рабочей программы**

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Спортивно-оздоровительный этап.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом.

2. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливания организма.

Этап начальной подготовки.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.

2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.

3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Учебно-тренировочный этап (до 2х лет обучения).

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

2. Совершенствование специальной подготовленности.

Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.

4. Овладение индивидуальными и парными тактическими действиями.

5. Выявление задатков и способностей детей.
6. Начальная специализация. Формирование игрового стиля.
7. Овладение основами тактики игры.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Свыше 2х лет обучения.

1. Дальнейшее совершенствование техники игры и ее вариативности.
2. Развитие специальных физических качеств.
3. Повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности.
4. Освоение допустимых тренировочных нагрузок.
5. Накопление соревновательного опыта в различного ранга соревнованиях.

### **Педагогический контроль**

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных панов. 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 за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Отношения 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.

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности теннисиста, и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

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 занимающимся 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 групповых занятий.

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 (тем 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.

Энергетическая направленность упражнений можно определить по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин. характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин. – смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 уд./мин. и выше - нагрузку анаэробного действия.

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 игроками в процессе игровых упражнений и тренировочных 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, углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год.

#### Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы

| Этапы подготовки          | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической, технической подготовке  |
|---------------------------|--------------|------------------------------------|-------------------------------------|--|---|
| Спортивно-оздоровительный | Весь период  | 6                                  | 15                                  | 6  | Прирост показателей ОФП   |
| Начальной подготовки      | 1            | 6-7                                | 15                                  | 6  | Выполнение нормативов по ОФП  |
|                           | 2-й год      | 8-11                               | 14                                  | 9  | Выполнение нормативов по ОФП и СФП, юношеских спортивных разрядов                       |
| учебно-тренировочный этап | 1-й год      | 11-13                              | 12                                  | 12   | Выполнение нормативов ОФП, СФП, технико-тактической подготовки, II и I юношеский разряд |
|                           | 2-й год      | 12-14                              | 12                                  | 14   |   |
|                           | 3-й год      | 12-14                              | 12                                  | 16   | Выполнение нормативов ФП, ТТП, ИП, I спортивный разряд                                  |
|                           | 4-й год      | 15-18                              | 12                                  | 18   |   |

### Содержание тем учебного курса.

#### 1. Теоретическая подготовка

Тема 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. Количество занимающихся

в России и в мире.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. 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.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.

Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 4. 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.

Тема 5. 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.

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



## 2. Общая физическая подготовка (ОФП) .

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей

выносливости *Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность *Уметь:*

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

## 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств - Упражнения с отягощениями

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность *Уметь:*

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

## 4. Техническая подготовка

***Основные технические приемы:***

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка - «пером»

- б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»
- 4. Подачи
  - а) по способу расположения игрока
  - б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
- 5. Технические приемы нижним вращением
  - а) срезка
  - б) подрезка
- 6. Технические приемы без вращения мяча
  - а) толчок
  - б) откидка
  - в) подставка
- 7. Технические приемы с верхним вращением
  - а) накат
  - б) топс - удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

#### 5. Тактическая подготовка

Техника нападения.

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

#### 6. Игровая подготовка

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей 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

### **Требования к уровню подготовки воспитанников**

#### Контрольно-переводные испытания (КПИ)

Детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ) комплектуется из числа наиболее способных к спорту учащихся общеобразовательных школ, школ-интернатов, учебных заведений профессионально - технического образования, средних специальных учебных заведений и из числа молодежи, работающей на производстве.

Непременным условием для приема в ДЮСШ является успешная учеба в школе.

Отбор занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждая из которых решает определённые задачи.

*Задача первого этапа* - привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для более углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий. Для этого объявляется конкурс-отбор в ДЮСШ.

Первичными критериями, определяющими степень совпадения потенциальных возможностей поступающего с требованиями, которые предъявляет настольный теннис, является отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движения, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания, подвижности в суставах (особенности плечевого, локтевого). При проведении испытания необходимо принимать во внимание также психические качества (смелость, решительность, активность, самостоятельность).

При отборе на данном этапе используются комплекс специальных контрольных испытаний и подвижных игр.

Данные первичных испытаний служат исходными показателями для дальнейших наблюдений тренера. Первичный отбор проводится в сентябре - октябре. Длительность первого этапа 5-6 месяцев. Контингент, набранный на данном этапе, должен почти вдвое превышать контрольную цифру набора.

*Задача второго этапа* - тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за

развитием за развитием у детей таких важных качеств, как смелость активность, игровое мышление, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации условий, целеустремленность и др.

Одним из путей отбора является организации подготовительных групп начальной подготовки и спортивно - оздоровительных групп на базах общеобразовательных школ, работающих в режиме полного дня. Это дает возможность просмотреть значительный контингент детей, более внимательно изучить их и отобрать тех, которые обладают нужными для настольного тенниса физическими качествами .

В практической деятельности большое значение имеют личные контакты тренеров ДЮСШ с преподавателями общеобразовательных школ, интернатов, детских домов, предварительные беседы со школьниками, просмотр детских спортивных праздников, соревнования на стадионах посещение учебных уроков физической культурой, различных секций и. т. д.

Учебные группы в отделении настольного тенниса комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Возраст поступивших и занимающихся в ДЮСШ (отделениях) по настольному теннису должен, как правило соответствовать требованиям к возрасту и уровню спортивной и физической подготовленности изложенным в Нормативно-правовых основах регулирующих деятельность спортивных школ, и соответственно, требованиям, представленным в табл.1 и 2.

Таблица 1

## Нормативы специальной физической подготовленности юных теннисистов.

| №<br>п/п | Тесты                                       | Возрастная группа |      |               |       |               |       |           |       |                    |        |
|----------|---|-------------------|------|---------------|-------|---------------|-------|-----------|-------|--------------------|--------|
|          |   | 7-8 лет           |      | 9-10 лет      |       | 11-12 лет     |       | 13-14 лет |       | Элитные спортсмены |        |
|          |   | Результат         | Очки | Результат     | Очки  | Результат     | Очки  | Результат | Очки  | Результат          | Очки   |
| 1        | Дальность отскока мяча, м                   | 3,5-4,5           | 1-11 | 4,55-5,55     | 12-32 | 5,6-6,45      | 33-50 | 6,46-7,45 | 51-75 | 7,48-8,20          | 76-100 |
| 2        | Бег по «восьмерке», с                       | 43-32,6           | 1-11 | 32,7-27       | 12-32 | 26,7-21       | 32-51 | 20,8-16,2 | 52-75 | 16-11,2            | 76-100 |
| 3        | Бег вокруг стола, с                         | 34-23,7           | 1-11 | 23,8-20,2     | 12-30 | 20,1-18,2     | 31-50 | 18,1-15,7 | 51-75 | 15,6-13,2          | 76-100 |
| 4        | Перенос мячей, с                            | 54-45             | 1-10 | 44,5-35       | 11-30 | 34,8-31       | 31-50 | 30,8-26   | 51-75 | 25,8-21            | 76-100 |
| 5        | Отжимание от стола,<br>раз/мин              | 25-35             | 1-11 | 36-45         | 12-30 | 45,5-55       | 31-50 | 55,5-67,5 | 51-75 | 68-80              | 76-100 |
| 6        | Подъем в сед из положения<br>лежа, раз/мин. | 15-20             | 1-12 | 21-27         | 13-31 | 28-34         | 32-50 | 35-47     | 51-75 | 48-60              | 76-100 |
| 7        | Прыжки со скакалкой<br>одинарные за 45 с.   | 65-75             | 1-11 | 76-94         | 12-30 | 95-114        | 31-50 | 115-127   | 51-75 | 128-140            | 76-100 |
| 8        | Прыжки со скакалкой<br>двойные за 45 с      | 25-35             | 1-11 | 36-54         | 12-30 | 55-74         | 31-50 | 75-87     | 51-75 | 88-100             | 76-100 |
| 9        | Прыжки в длину с места, см                  | 103-113           | 1-11 | 114-152       | 12-31 | 154-190       | 32-50 | 191-215   | 51-75 | 216-240            | 76-100 |
| 10       | Бег 60 м, с.                                | 13,8-12,0         | 1-10 | 11,9<br>10,95 | 11-30 | 10,9<br>10,14 | 31-50 | 10,1-9,14 | 51-75 | 9,1-8,5            | 76-100 |

Таблица 2

## Нормативы специальной физической подготовленности юных теннисистов

| №<br>п/п | Тесты                                    | Возрастные группы |      |           |       |                |       |           |       |                    |        |
|----------|--|-------------------|------|-----------|-------|----------------|-------|-----------|-------|--------------------|--------|
|          |  | 7-8 лет           |      | 9-10 лет  |       | 11-12 лет      |       | 13-14 лет |       | Элитные спортсмены |        |
|          |  | Результат         | Очки | Результат | Очки  | Результат      | Очки  | Результат | Очки  | Результат          | Очки   |
| 1        | Дальность отскока мяча,<br>с             | 3,4-4,4           | 1-11 | 4,45-5,40 | 12-31 | 5,44-6,20      | 32-51 | 6,23-69,2 | 52-75 | 69,5-7,67          | 76-100 |
| 2        | Бег по<br>«восьмерке», с                 | 47-37             | 1-11 | 36,7-31   | 12-31 | 30,7-25        | 32-51 | 24,7-17,8 | 52-75 | 17,6-12,8          | 76-100 |
| 3        | Бег вокруг стола, с                      | 34-24             | 1-11 | 23,9-22,1 | 12-30 | 22,0-20,1      | 31-50 | 20,0-17,6 | 51-57 | 17,5-15,1          | 76-100 |
| 4        | Перенос мячей, с                         | 54-45             | 1-10 | 44,6-37   | 11-30 | 36,8-33        | 31-50 | 32,8-28   | 51-75 | 27,8-23            | 76-100 |
| 5        | Отжимание от стола,<br>раз/мин           | 10-20             | 1-11 | 21-30     | 12-30 | 31,5-40        | 31,50 | 40,5-52,5 | 51-75 | 5365               | 76-100 |
| 6        | Подъем в сед из<br>положения раз/мин     | 15-20             | 1-12 | 21-27     | 13-31 | 28-34          | 32-50 | 35-47     | 51-75 | 48-60              | 76-100 |
| 7        | Прыжки со скакалкой<br>одинарные за 45 с | 65-75             | 1-11 | 76-94     | 12-30 | 95-114         | 31-50 | 115-127   | 51-75 | 128-140            | 76-100 |
| 8        | Прыжки со скакалкой<br>двойные за 45 с   | 25-35             | 1-11 | 36-54     | 12-30 | 55-74          | 31-50 | 75-87     | 51-75 | 88-100             | 76-100 |
| 9        | Прыжки в длину                           | 106-116           | 1-11 | 117-136   | 12-31 | 137-155        | 32-50 | 156-180   | 51-75 | 181-205            | 76-100 |
| 10       | Бег 60м, с                               | 14,0-13,1         | 1-10 | 13,0-11,5 | 11-31 | 11,45<br>10,55 | 32-50 | 10,5-9,9  | 51-75 | 9,85-9,25          | 76-100 |

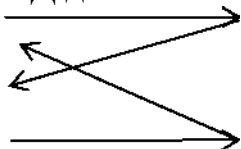


Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно в группы соответствующие уровню спортивной подготовки учащихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом (по индивидуальному плану). Досрочный перевод таких учащихся осуществляется приказом директора по ДЮСШ, на основании решения педагогического совета школы при персональном разрешении врача.

### ***Тестирование на этапе спортивно-оздоровительного периода***

**1. Завершающий удар на дальность отскока мяча.** Перед спортсменом под углом  $45^\circ$  устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стол на расстоянии  $1/3$  ее длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнером при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположенной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. В зачет идет наилучший результат после трех ударов. Если спортсмен не выполнит ни одного удара, он получает 0 очков.

**2. Бег по «восьмерке».** На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8 (см. рисунок). Расстояние от А до В - 2 м, от В до Д - 3 м, от Д до С 2 м и от С до А - 2 м



Начиная упражнения, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться по маршруту ДА-АВ. ВС-СД-ДС-СВ-ВА-АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногами на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

**3. Бег боком вокруг стола:** выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки 2 раза, т.е. всего 4 круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

**4. Перенос мячей:** выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по одной корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см.

Начиная упражнение спортсмен становится у левой корзинки, в



которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скользкими или иным удобным шагом двигаться в противоположенную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается и обратно возвращается за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. Фиксируется затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзину один мяч.

**5. Отжимание в упоре от стола:** исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол  $90^\circ$ . По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий в минуту. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

**6. Подъем из положения лежа в положение сидя:** исходное положение - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом  $90^\circ$ . По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнения выполняется в течении 1 минуты. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

**7. Прыжки со скакалкой одинарные:** по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинают прыжки. Считается *одинарные* прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнения выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат.

**8. Прыжки со скакалкой двойные:** тест выполняется так же как и при выполнении одиночных прыжков, только в данном случае спортсмен выполняет *двойные* (2 оборота скакалки при 1 подскоке). Упражнения выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет пойдет лучший результат.

**9. Прыжки в длину с места:** прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точкой проекции любой части тела на поверхности.

**10. Бег на дистанцию 60 м.** проводится по легкоатлетическим правилам.

### ***Подсчет очков***

На основе индивидуальных показателей каждого спортсмена в разных видах тестирования по специальным таблицам начисляются очки которые суммируются, и определяется общая суммарная оценка по 10 тестам

специальной физической подготовки. Места в индивидуальном и командном зачетах распределяются по сумме очков. При распределении мест спортсменов в индивидуальных тест - состязаниях очки за физическую подготовку спортсменов 7-8 лет составляют 5% от максимума, 9-10 лет составляют 10%, 11-12 лет 15%, 13-15 лет-20% и 16-18 лет 25% от максимальной суммы очков.

Таблица подсчета очков для оценки специальной физической подготовки (юноши и девушки)

Таблица 13

| Возраст         | Уровень подготовленности, суммы баллов |        |                          |               |                     |
|-----------------|--|--------|--------------------------|---------------|---------------------|
|                 | отлично                                | хорошо | подготовлен для перевода | ниже среднего | Неудовлетворительно |
| 7-8 лет         | 105                                    | 98     | 80                       | 65            | 44                  |
| 9-10 лет        | 275                                    | 244    | 214                      | 168           | 122                 |
| 11-12 лет       | 450                                    | 400    | 350                      | 275           | 200                 |
| 13-14 лет       | 640                                    | 562    | 525                      | 450           | 375                 |
| 15 лет и старше | 850                                    | 800    | 760                      | 600           | 500                 |

### *Тестирование технической подготовленности*

#### Нормативы по технической подготовленности

| № п/п | Наименование технического приема   | Кол-во ударов             | Оценка         |
|-------|--|---------------------------|----------------|
| 1.    | Набивание мяча ладонной стороной ракетки                                 | 100<br>80-65              | Хор.<br>Удовл. |
| 2.    | Набивание мяча тыльной стороной ракетки                                  | 100<br>80-65              | Хор.<br>Удовл. |
| 3.    | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки            | 100<br>80-65              | Хор.<br>Удовл. |
| 4.    | Игра накато́м справа по диагонали  | 30 и более От<br>20 до 29 | Хор.<br>Удовл. |
| 5.    | Игра накато́ми слева по диагонали  | 30 и более От<br>20 до 29 | Хор.<br>Удовл. |
| 6.    | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола                      | 20 и более От<br>15 до 19 | Хор.<br>Удовл. |
| 7.    | Выполнение наката справа в правый и левые углы стала                     | 20 и более От<br>15 до 19 | Хор.<br>Удовл. |
| 8.    | Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)      | 5 и менее от 6<br>до 8    | Хор.<br>Удовл. |
| 9.    | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) | 8 и менее от 9<br>до 12   | Хор.<br>Удовл. |

|     |  |        |                |
|-----|--|--------|----------------|
| 10. | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8<br>6 | Хор.<br>Удовл. |
| 11. | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток) | 9<br>7 | Хор.<br>Удовл. |

*Примечание:* Испытания проводится с партнером или тренером. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости от ошибок партнера. Результаты соревнований протоколируются и заносятся в журнал тренера и в дневник самоконтроля учащихся.