

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА С ОТДЕЛЕНИЕМ  
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «РОСТОК»**

Утверждена  
Приказом директора  
МАОУ ДО ДЮСШ «Росток»  
№ 156 от «23» августа 2016г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА  
Срок реализации - 1 год**

Разработчики:  
Казакова Н.Ф. тренер-  
преподаватель высшей  
квалификационной  
категории по настольному  
теннису;  
Федотовских К. В.  
Инструктор – методист

г. Екатеринбург  
2016 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка.....	3
2	Учебный план.....	6
3	Методическая часть.....	7
3.1.	Теоретическая подготовка.....	7
3.2.	Общая и специальная физическая подготовка.....	8
3.3.	Технико-тактическая подготовка.....	10
4	Соревновательная деятельность.....	13
5	Воспитательная работа.....	13
6	Контрольные нормативны.....	15
7	Список литературы.....	17

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) по настольному теннису составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012г. № 933), обобщения передового опыта работы тренеров с юными теннисистами научными исследованиями.

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.

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одно временно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА, 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.

Цель программы: Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Привлечение к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.

## 6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Необходимость составления программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях малых городов. Это, прежде всего объективные проблемы при наборе детей связанные с малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки.

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 ОФП. Еще один важный фактор нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям. Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. 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 это го 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 физкультурно-оздоровительная 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.

**Продолжительность обучения и наполняемость групп  
спортивно-оздоровительного этапа подготовки**

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Макс. объем тренировочной нагрузки (час./нед.)	Максимальный объем учебно- тренировочной нагрузки (час/год)
Спортивно- оздоровительный	1 год	10	15	30	5	210

Ожидаемые результаты и способы их определения:

Воспитанники овладеют знаниями и умениями в соответствии с программным материалом. В теоретической подготовке освоят правила безопасности на занятиях, получают знания о личной гигиене, о средствах физической, технической подготовки, представления о самоконтроле, что позволит приобщиться к основам здорового образа жизни. Учащиеся улучшат физическую подготовленность и укрепят здоровье. Выступая на соревнованиях, приобретут соревновательный опыт, смогут на практике применять знания и умения в организации тренировочного занятия.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочные нагрузки обучающихся определяются в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяется расписанием, утверждаемым директором Учреждения. Продолжительность учебного года 44 недели в соответствии с учебным планом Учреждения.

№	Содержание занятий	Количество часов
1.	<b>ТЕОРИЯ</b>	
	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	10
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	
	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	
	Основы техники и техническая подготовка.	
	<b>ПРАКТИКА</b>	
2.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	154
	Выносливость	
	Сила	
	Быстрота	
	Ловкость	
	Гибкость	
3.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	40
	хватка ракетки;	
	жонглирование мячом;	
	исходное положение (правосторонняя, нейтральная, левосторонняя);	
	игра на столе с тренером (партнером);	
	выполнение подач разными ударами;	
	игра на счет разученными ударами;	
4.	<b>Соревновательная подготовка</b>	4
5.	<b>Контрольные нормативы</b>	2

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. 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.

**Тема 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.

**Тема 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.

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 Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)**

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 учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные-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.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

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.

### 3.3. Техничко-тактическая подготовка

На возрастном уровне группы спортивно-оздоровительной неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

На возрастном уровне группы спортивно-оздоровительной неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Подготовка игрока в настольный теннис от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему непрерывного процесса обучения спортивной технике. Основная задача технического совершенствования в настольном теннисе - это выработка стабильных навыков двигательных действий, рациональной, экономной и точно нацеленной обработки мяча. Точность траектории подачи мяча и меткость попадания должны воспитываться с первых тренировок.

Техническая подготовка имеет огромное значение и включает в себя технику ударных движений и перемещений. Обучая технике детей необходимо помнить об их быстрой утомляемости и исходя из этого, упражнения с теннисным мячом необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными играми по упрощенным правилам, эстафетами.

Базовая техника:

- хватка ракетки;
- жонглирование мячом;
- исходное положение (правосторонняя, нейтральная, левосторонняя);
- техника ударов по мячу на столе.

На каждой тренировке необходимо уделять внимание разучиванию элементов передвижения и закреплению освоенных элементов. Для этого применяются различные подвижные игры или эстафеты, где передвигаться можно только каким-либо определенным способом.

**После начального курса обучения учащиеся должны стабильно овладеть такими техническими элементами :**

- правильный способ держания ракетки;
- правильное положение при выполнении различных ударов;
- базовая техника выполнения ударов, комбинаций и передвижений;
- знать основные приёмы тактических действий;
- уметь играть одиночную игру.

**Тактическая подготовка.**

**Техника нападения.** Спортсмен должен применить атакующие и контратакующие удары, разыгрывать мячи в быстром темпе, стремиться владеть инициативой на протяжении всей игры и при малейшей возможности атаковать и контратаковать.

**Техника защиты.** Спортсмен ожидает ошибок противника в результате своих точных и стабильных действий.

**Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля**

1. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла.
3. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
4. Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла.
5. Из правого угла стола срезка, из середины стола накат или топ-спин справа.
6. Из левого угла стола срезка, из правого угла накат или топ-спин справа.
7. Из правого угла стола срезка, из левого угла накат или топ-спин.
8. Из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева. Можно выполнять слева накат, справа топ-спин или слева топ-спин, справа завершающий удар.
9. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
10. Поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
11. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.
12. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

**Комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стиля**

1. Срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Срезка справа из правого угла и середины и срезка слева из левого угла.
3. Поочередное выполнение срезки справа и слева из середины стола.
4. Срезка слева из двух точек стола: левого угла и середины.
5. Срезка справа из середины стола, подрезка справа из правого угла на дальней или средней дистанции.
6. Поочередная срезка справа и слева из правого и левого углов стола.
7. Срезка слева из середины стола, подрезка слева из левого угла стола на дальней дистанции.
8. Срезка слева из левого угла стола, подрезка справа из правого угла стола на дальней или средней дистанции.
9. Срезка слева из левого угла стола, топ-спин или завершающий удар справа из правого угла стола.
10. Срезка справа из правого угла стола, топ-спин или завершающий удар слева из левого угла стола.
11. Срезка справа из правого угла стола, подрезка слева из левого угла на дальней дистанции, срезка слева из левого угла, подрезка справа из правого угла стола на дальней дистанции.

12. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

**При выполнении имитационных упражнений обратить внимание на:**

- упражнения выполнять не более 20-30 секунд или 10-15 раз, по 2-3 серии;
- во время выполнения упражнений следить за правильностью движений, мысленно представлять себе игровую ситуацию и также мысленно контролировать свои движения;
- вначале выполнять движения медленно, обязательно контролируя их, в последующих сериях можно повысить скорость ударов и передвижений, а также менять ритм упражнения;
- следить за правильностью ритма движений, согласованностью работы всех частей тела: рук, туловища, ног. Можно контролировать ритм под счет или выполнять упражнения под музыку;
- избегать нерациональных движений и передвижений; выполнять движения естественно, свободно с оптимальной амплитудой.

**Разминочный комплекс упражнений в движении:**

1. Ходьба.
  2. Равномерный бег.
  3. В ходьбе круговые вращения прямых рук в плечевых суставах вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду вращения.
  4. То же с подскоками.
  5. В ходьбе рывки прямыми руками назад: правая рука вверх, левая вниз, на каждый шаг смена положения рук.
  6. На два шага рывки руками перед грудью, на третий руки в стороны, поворот туловища в сторону ноги, сделавшей шаг.
  7. Руки в стороны вращение туловищем в ходьбе: на каждый шаг выполнять вращение влево (вправо), в сторону впереди стоящей ноги, вокруг ее вертикальной оси.
  8. В ходьбе на каждый шаг наклоны вперед, стараясь коснуться руками пола.
  9. Руки на поясе, в ходьбе на каждый шаг наклоны в стороны, наклон выполняйте в сторону впереди стоящей ноги, противоположную руку вверх.
  10. Поочередные широкие выпады правой и левой ногой вперед, руки на поясе или «в замке» за головой несколько пружинистых покачиваний.
  11. Руки впереди на каждый шаг поочередные махи левой и правой ногой вперед, доставая ногой руку.
  12. Ходьба в полуприседе или глубоком приседе (гусиный шаг).
  13. Прыжки на обеих ногах на месте или с продвижением вперед.
  14. Равномерный бег с одновременным разминанием кистей рук.
- 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 ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

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 согласно календарному плану спортивно – массовых мероприятий МАОУ ДО ДЮСШ «Росток».

По окончанию соревнований тренер-преподаватель проводит разбор прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техник игры. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны игры, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на тренировочных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренер-преподаватель и судьи.

#### **5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Главной задачей в занятиях с обучающимся является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно учебная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающегося во время тренировочных занятий. Успешность воспитания детей во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи тренировочной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил занятий, четкое исполнение указаний тренера-

преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с обучающимися все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области избранного вида спорта, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение детей - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

## 6. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с теннисистами.

### **Цель:**

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ.

### **Задачи:**

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
  - Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линейей 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.
  - Складка 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 отрываем 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 подборок выше перекладины.
- Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают согласно календарному плану спортивно – массовых мероприятий МАОУ ДО ДЮСШ «Росток».

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

### ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190	200	210	220	230	235
		4	140	150	160	170	180	190	200	210	220	225
		3	130	140	150	180	170	180	190	200	210	215
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
		4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
		3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

### ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20



## 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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