


Тверская область  
Жарковский район  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено и утверждено  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от « 02 » сентября 2019 г.

«Утверждаю»  
Директор МУДО «ДЮСШ»  
 /Мелощенков Е.И./  
Приказ № 7 «02» сентября 2019 г.



## **Образовательная программа дополнительного образования по настольному теннису**

**для обучающихся этапа спортивно-оздоровительной подготовки**

**количество часов в неделю-3**

**количество часов в год-108**

Тренер-преподаватель: Хлюстов В.С.  
Срок обучения 5 лет

п. Жарковский

2019 г.

## **I. Пояснительная записка**

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1-го года обучения, 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.

Рабочая программа по настольному теннису предназначена для СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1-го года обучения.

Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ , относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

### Цель программы:

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

### Задачи программы:

1. Отбирать способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формировать стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармонически развивать физические способности, укреплять здоровье, закаливать организм.
4. Воспитывать специальные способности (гибкость, быстроту, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучать основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Прививать навыки соревновательной деятельности.

Необходимость составления рабочей программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки 1-го года обучения 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 КПИ. 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, 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 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.

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.

## II. Учебный план

Таблица 1

### Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№	Разделы подготовки	СО	НП		УТ	
		1 год	1 год	2 год	1 год	2 год
1	Теоритическая подготовка	5	5	4	3	3
2	ОФП	28	22	19	19	16
3	СПФ	21	25	22	22	22
4	Техническая подготовка	27	25	30	25	26
5	Тактическая подготовка	9	9	10	13	15
6	Игровая подготовка	10	12	12	13	12
7	Соревнования	3	5	6	8	9
8	Контрольно-переводные нормативы	2	2	2	2	2
9	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1
10	Медицинские обследования	2	2	2	2	2
11	Всего:	108	108	108	108	108













### **III. Содержание тем учебного курса.**

#### **Раздел III. 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 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.

### **Раздел III. 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

### **Раздел III.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)

## Раздел III.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

## **Раздел III.5. 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 при противодействии в защите

*Уметь:*

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

## **Раздел III.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.

## 4. 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 или успешная работа на производстве.

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 испытаний 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 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 организация 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.

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 том числе в течении учебного года) 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.

Комплектование ДЮСШ производится ежегодно в сентябре – октябре. В отделение настольный теннис принимаются дети 6-7 лет и старше допущенные к занятиям врачом.

Поступившие в ДЮСШ учащиеся подают заявления о приеме и представляют согласие родителей , разрешение директора школы или другого учебного заведения, а также рекомендацию учителя физической культуры.

На **этап спортивно-оздоровительный** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ имеющие письменное разрешение врача – педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники настольного тенниса.

На **этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменные разрешение врача педиатра. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Учебно-тренировочный этап** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Из учащихся, выполнивших первый спортивный разряд или разряд кандидата в мастера спорта , формируются группы спортивного совершенствования.

## НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица 11

### Нормативы специальной физической подготовленности юных теннисистов

№ п/п	Тесты	Возрастная группа					
		11-12 лет		13-14 лет		15-17 лет	
		Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1	Дальность отскока мяча	5,6-6,45	33-50	6,46-7,45	51-75	7,48-8,20	76-100
2	Бег по восьмерке (с)	26,7-21	32-51	20,8-16,2	52-75	16-11,2	76-100
3	Бег вокруг стола (с)	20,1-18,2	31-50	18,1-15,7	51-75	15,6-13,2	76-100
4	Перенос мячей (с)	34,8-31	31-51	30,8-26	51-75	25,8-21	76-100
5	Отжимания от стола (раз/мин)	45,5-55	31-52	55,5-67,5	51-75	68-80	76-100
6	Подъем в сед из положения лежа (раз/мин)	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с	95-114	31-54	115-127	51-75	128-140	76-100
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с	55-74	31-55	75-87	51-75	88-100	76-100
9	Прыжки в длину с места (см)	154-190	32-50	191-215	51-75	216-240	76-100
10	Бег 60 м (с)	10,9-10,14	31-57	10,1-9,14	51-75	9,1-8,5	76-100



# НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица 11

## Нормативы специальной физической подготовленности юных теннисистов

### Мальчики

№ п/п	Дальность отскока мяча, м	Бег по восьмерке, с	Бег вокруг стола, с	Перенос мячей, с	Отжимание от стола	Прыжки со скакалкой за 45с	Прыжки в длину с места, см	Бег 60 м
<b>7-8 лет</b>	3,5-4,5	43-32,6	34-23,7	54-45	25-35	65-75	103-113	13,8- 12
<b>9-10 лет</b>	4,55-5,55	32,7-27	23,6- 20,2	44,5-35	36-45	76-94	114-152	11,9- 10,95

### Девочки

№ п/п	Дальность отскока мяча, м	Бег по восьмерке, с	Бег вокруг стола, с	Перенос мячей, с	Отжимание от стола	Прыжки со скакалкой за 45с	Прыжки в длину с места, см	Бег 60 м
<b>7-8 лет</b>	3,4-4,4	47-37	34-24	54-45	10-20	65-75	103-113	14- 13,1
<b>9-10 лет</b>	4,45-5,40	36,7-31	23,9- 22,1	44,6-37	21-30	76-94	114-152	13,0- 11,5

## Тестирование

**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 стола 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 противоположной 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. 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 ногой 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 иными удобными шагами двигаться в противоположную сторону, на ходу перекладывая мяч из правой руки в левую. Достигнув другой корзинки, он кладет в нее мяч и возвращается обратно 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 затем, 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, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течении 0,5 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 прыжки (2 оборота скакалки при 1 подскоке). Упражнения выполняются 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.

#### ***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 (лет)	Уровень подготовленности, суммы баллов				
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	ниже среднего	неудовлетворительно
7-8	105	98	80	65	44
9-10	275	244	214	168	122
11-12	450	400	350	275	200
13-14	640	562	525	450	375
15-18	850	800	760	600	500

**Тестирование технической подготовленности**

Таблица 14

**Нормативы по технической подготовленности**

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	хор. удовл.
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	хор. удовл.
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	хор. удовл.
4	Игра накато́м справа по диагонали	30 и более от20до29	хор. удовл.
5	Игра накато́ми слева по диагонали	30 и более от20до29	хор. удовл.
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от15до19	хор. удовл.
7	Выполнение наката справа в правый и левые углы стала	20 и более от15до19	хор. удовл.
8	Скидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от6до8	хор. удовл.
9	Сочетание скидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от9до12	хор. удовл.
10	Выполнение подачи справа накато́м в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	хор. удовл.
11	Выполнение подачи справа скидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	хор. удовл.

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

#### **IV. Медицинский контроль.**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал ДООЦ (ФК и С). Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год.

Медицинское обследование включает:

- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания
- электрокардиографическое исследование клинический анализ крови и мочи;

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

#### **Материально-техническое обеспечение.**

*Для реализации рабочей программы используются:*

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису.

## У. Литература

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
- Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
- Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
- Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
- О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995год