

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Старт» г. Перми**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБУ ДО «СШ «Старт» г. Перми
от 10.01.2023 № 5-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «настольный теннис»**

г. Пермь, 2023 г.

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
одиночный разряд	0040012611Я
парный разряд	0040022811Я
смешанный парный разряд	0040032611Я
командные соревнования	0040042611Я

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 884 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, направленных на всестороннее физическое воспитание и нравственное развитие, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав сборных команд.

2. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	4
---	-------------------	----	---

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

2.2. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1040

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, в том числе с использованием дистанционных технологий);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки.

2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-	-	-	21

	тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год

	обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток	

2.3.2. Спортивные соревнования:

Объем соревновательной деятельности					
Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Контрольные	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2	3
Основные	-	2	3	5	10

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся):

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «настольный теннис»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- МБУ ДО «СШ «Старт» г. Перми направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка	104	120	128	160	160
2.	Специальная физическая подготовка	70	86	128	160	200
3.	Техническая подготовка	105	145	180	242	246
4.	Тактическая подготовка	17	23	72	94	144
5.	Теоретическая подготовка	3	3	16	16	20
6.	Психологическая подготовка	10	12	40	50	82
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	15	42	74	120
8.	Инструкторская практика	-	3	3	12	12
9.	Судейская практика	-	3	3	6	6
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	1	4	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	10	40
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - проведение соревнований по ОФП, СФП; - участие в судейских семинарах. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - проведение ОРУ, СФУ; - организация и проведение строевых упражнений. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений 	В течение года

	формирование здорового образа жизни	<p>в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - лекции, беседы, семинары, в том числе с участием приглашенных специалистов по ЗОЖ. 	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися. Информация по значимым политическим событиям в стране и мире.	В течение года

	в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках; - показательных выступлениях. 	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение индивидуальных и групповых мотивационных работ	сентябрь	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.

	с обучающимися и родителями		Использовать памятки для родителей и обучающихся. Научить родителей и детей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Беседы «Мы за здоровый образ жизни»	октябрь	Пропаганда здорового образа жизни, показы презентаций
	Весёлые старты «Честная игра», антидопинговая программа «Играй честно»	ноябрь, март	Проведение викторины с обязательным составлением отчета о проведении мероприятий
	Онлайн-обучение «Ценности спорта»	январь	Прохождение онлайн курса – неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекции для обучающихся и родителей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств», «Последствия допинга для здоровья», «Здоровый образ жизни»	сентябрь февраль	Пропаганда здорового образа жизни, показы презентаций обучающимся
	Весёлые старты «Честная игра», антидопинговая программа «Играй честно»	ноябрь, март	Проведение викторины с обязательным составлением отчета о проведении мероприятий
	Онлайн-курс «Антидопинг» (для лиц старше 14 лет) Онлайн-курс «Ценности спорта» (для лиц 7-13 лет)	январь	Прохождение онлайн курса – неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru

Этап совершенствования спортивного мастерства	Лекции для обучающихся и родителей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств», «Последствия допинга для здоровья», «Здоровый образ жизни»	сентябрь февраль	Пропаганда здорового образа жизни, показы презентаций обучающимся
	Антидопинговая программа «Играй честно»	март	Проведение викторины с обязательным составлением отчета о проведении мероприятий
	Онлайн-курс «Антидопинг» (для лиц старше 14 лет) Онлайн-курс «Ценности спорта» (для лиц 7-13 лет)	январь	Прохождение онлайн курса – неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru
	Лекции «Последствия допинга для здоровья», «Здоровый образ жизни»	апрель	Пропаганда здорового образа жизни, показы презентаций обучающимся

2.7. План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Инструкторская практика	Судейская практика
Этап начальной подготовки свыше года	- проведение ОРУ и СФУ	- выполнение обязанностей судьи-счетчика
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - проведение ОРУ и СФУ	- выполнение обязанностей судьи-счетчика

<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - организация и руководство группой; - построение группы, подачи основных команд на месте и в движении; - организация и выполнение строевых упражнений; - показ и проведение ОРУ и СФУ; - контроль за выполнением упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение обязанностей судьи-счетчика; - приобретение навыков помощника старшего судьи; - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в судейских семинарах
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<ul style="list-style-type: none"> - проведение разминки, заключительной части; - проведение специально-подготовительных упражнений; - проведение и анализ частей тренировки; - составление конспекта занятия; - проведение учебно-тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя 	<ul style="list-style-type: none"> - участие в судействе в качестве помощника секретаря; - судейство командных соревнований; - проведение соревнований по ОФП, СФП; - участие в судейских семинарах

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «настольный теннис».

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся предусматривается прохождение углубленного медицинского (далее - УМО) и этапного медицинского обследования (далее – ЭМО) в ГБУЗ Пермского края «Врачебно-физкультурный диспансер»:

- для обучающихся учебно-тренировочного этапа – одно УМО и не менее трех ЭМО в год;
- для обучающихся этапа ССМ – два УМО и не менее двух ЭМО в год.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня, в любой заданный отрезок времени.

Для восстановления работоспособности спортсменам необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических, и медико-биологических) с учётом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления рекомендуется: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, баня, сауна.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств даёт больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование восстановительных средств в полном объёме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В отдельных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для

этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат. При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

На этапах начальной подготовки – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

На тренировочном этапе до 3-х лет – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

На тренировочном этапе свыше 3-х лет – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, гигиенические средства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной

деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объёма и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительность.

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «настольный теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений с учетом требований ФССП (Приложение 1), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода обучающихся по этапам подготовки

Этап подготовки	Норматив
Этап начальной подготовки	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»,

	«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Этап совершенствования спортивного мастерства	спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»

4. Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

4.1. Этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры.

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям настольным теннисом в повседневной жизни. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием основных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по настольному теннису.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

4.1.1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие юных спортсменов. Особенно благоприятен ранний возраст для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, смыкание, размыкание, перестроение в колонну;
- выполнение команд в строю на месте, в движении;
- переход с шага на бег, с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов (фронтальным, групповым, посменным, круговым, поточно-проходным методами);
- с предметами (набивные мячи, обручи, гимнастические палки, гантели, амортизаторы, скакалки);
- на снарядах (гимнастическая стенка, скамья, бревно, брусья).

Упражнения для развития гибкости:

- кувырки, вперёд, назад, длинные, боковые, в парах, через препятствия;
- перевороты вперёд, боком;
- стойки на лопатках, руках;
- мосты, шпагаты;
- упражнения на растягивание в паре с партнёром, на гимнастической стенке, скамье, с гимнастической палкой.

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре из различных и.п.;
- подтягивание на высокой перекладине;
- лазанье по канату, шесту;
- приседание и выпрыгивая вверх на одной, двух ногах;
- упражнения с преодолением противодействия партнёра (сопротивление, стоя в паре упор руками в «замке», оказывая противодействие партнёру);
- перетягивание каната;
- приседания с отягощением (в утяжеленных браслетах, поясе, жилете);
- метание набивного мяча из различных и.п.;
- упражнения ОФП с гантелями, в утяжеленных манжетах, поясе.

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ходу;
- бег под уклон;
- «челночный» бег;
- повторный бег на отрезках от 20 - 30 до 60 м;
- бег за лидером;
- бег с низкого старта без команды;
- бег с низкого старта под команду;
- старты из различных и.п.;
- упражнения ОФП на скорость с фиксацией времени;
- эстафеты, спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития ловкости:

- элементы акробатики;
- упражнения с разнонаправленным движением рук и ног;
- прыжки через гимнастические снаряды;

- упражнения в равновесии на гимнастической скамье;
- жонглирование и метание мячей в подвижную и неподвижную цель;
- метание мяча после кувырков, поворотов;
- спуски и повороты на лыжах;
- катание на коньках с изменением траектории движения;
- подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития выносливости:

- кроссовая подготовка;
- равномерный и повторный бег на длинных отрезках;
- плавание;
- марш-броски;
- туристические походы;
- ходьба на лыжах;
- упражнения ОФП круговым методом с большим количеством «станций»;
- подвижные и спортивные игры в увеличенном временном режиме.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Перетягивание каната», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч через сетку», «Обведи кеглю», «Подбрось-поймай», «Мяч по кругу», «Низко-высоко», «Мяч в корзину», эстафета с бегом, прыжками, мячом и другими предметами.

4.1.2. Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, специальная выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения для технической подготовки:

- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки через скакалку;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- перемещение в трехметровом квадрате;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях.
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;

- овладение правильной хваткой ракетки (многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях);
- 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 (велоколесо, мяч, размещенный на оси и т.п.);
- упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренажерной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером-преподавателем (партнером) одним видом удара (только справа или только слева);
- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижение влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

4.1.3. Техническая подготовка.

Техническая подготовка на этапе начальной подготовки включает в себя основные направления:

- способы держания ракетки (правильная хватка);
- обучение стойке теннисиста;
- умение управлять мячом.

Набивание мячом:

- с отскоком его от пола: на правой, левой стороне, поочередно на правой и левой стороне;
- от стены: чтобы мяч не падал на пол, с ловлей мяча левой рукой, в цель, с отскоком от пола;
- на правой стороне ракетки: максимальное число раз или количество за 30 сек.;
- на левой стороне ракетки;
- на двух сторонах ракетки: поочередное набивание на правой и левой стороне ракетки по 2 раза;
- на разную высоту: на правой стороне ракетки с подбрасыванием его поочередно выше и ниже уровня глаз (для развития чувства мяча);
- на ребре ракетки: на ребре, на ручке, на ракетке - стараться выполнить 3-5 серий;
- с дополнительным заданием: присел - встал; с поворотом вокруг себя, (поворачиваться в разные стороны), стоя на одной ноге, с шагом в разные стороны (менять направление и количество шагов), в полном приседе

(с поворотом и шагами), с прыжками (меняя направление и количество прыжков, прыгать вокруг себя), с доставанием свободной рукой заданные части тела, обойти вокруг стола, под столом, спиной вперёд, перекладывая ракетку из одной руки в другую;

- в парах – «Бадминтон»: простое перебрасывание вверх - партнёру, первый набивает 10 раз на среднюю высоту, даёт высокий мяч и делает то же самое;
- ведение мяча на ракетке без падения: свободно лежащего на плоскости ракетки мяча без падения на месте, стоя на одной ноге, на коленях, в движении шагом (эстафета), бегом, с поворотом кругом.

Накаты:

- накат справа: и.п. для наката справа, имитация наката, по диагонали, по прямой, из левого угла, из средней зоны в середину стола, против подрезки.
- накат слева: и.п. для наката слева, имитация наката, по диагонали, по прямой, против подрезки.

Умение вращать мяч.

Срезка справа и слева: имитация срезки справа и слева, слева по диагонали, справа и слева по прямой.

Техника подач и их приёмов:

- подача справа накато: отрабатывать направление и точность;
- подача слева с нижним вращением;
- приём подач с нижним вращением.

Имитация перемещений:

- короткое перемещение влево-вправо (игра из двух точек);
- перемещение при игре из двух углов;
- разворот в левом углу (игра справа из левого угла).

Базовое задание комбинационной техники - «Школа»:

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накато - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча,
- сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

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

4.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

4.2.1. Учебно-тренировочный этап до трех лет подготовки.

На данном этапе подготовки годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

На этом этапе необходимо провести распределение теннисистов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладевать теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

4.2.1.1. Общая физическая подготовка

Основной задачей занятий общей физической подготовки является укрепление здоровья, развитие физических качеств и координационных способностей детей, повышение функциональных возможностей их организма.

Для решения этой задачи применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Усложняются упражнения, увеличивается вес отягощений.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Используются для целей общей физической подготовки занятия другими видами спорта - легкая атлетика, акробатика, спортивные игры, плавание и др.

4.2.1.2. Специальная физическая подготовка.

Развитие специальных физических качеств, необходимых обучающемуся для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация тренировочного процесса.

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева.

Использование имитационных упражнений для совершенствования ударных движений, передвижений (научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы

передвижения). Применение тренажеров-роботов.

4.2.1.3. Техническая подготовка.

Атакующие удары справа.

Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

Подставка.

Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара. Обратить внимание на управление темпом ударов.

Срезка.

Обучение быстрой и медленной срезке. Владение техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения (быстро-медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

Накат.

По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

Подрезка.

Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен, играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

Подача.

На основе овладения подачей накато́м и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач (с верхним, нижним, боковым вращением мяча).

Прием подачи.

Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накато́м мячи с нижним вращением.

Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

4.2.2. Учебно-тренировочный этап свыше трех лет подготовки.

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде

средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде становится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном.

Окончательно определить основные компоненты стиля игры обучающегося. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре.

Необходимо, чтобы теоретические знания теннисистов были связаны со спортивной практикой и применялись в тренировочном процессе.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе.

Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстроты силы, скоростной выносливости и гибкости.

4.2.2.1. Общая физическая подготовка.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе.

Для решения этой задачи применяется широкий комплекс упражнений предыдущих этапов подготовки.

4.2.2.2. Специальная физическая подготовка.

Продолжение работы по развитию специальных физических качеств и способностей, характерных для ведущих игроков мира.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Изучение и практическое применение в соответствии с игровыми условиями способов передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров-роботов, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки.

4.2.2.3. Техническая подготовка

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Атакующий удар справа.

Овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим

ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т.е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т.д.). Обратить внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны – вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

Подставка.

Преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

Атакующий удар слева.

Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

Срезка.

Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

Накат.

На основе стабильного выполнения ударов накато́м проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

Подрезка.

На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

Топ-спин.

На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающим серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т.д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накато́м слева.

Подача.

Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

Прием подачи.

Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т.д.

Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Научиться владеть двумя и более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов.

4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей теннисистов.

На основе всесторонней технической подготовленности совершенствование индивидуального технического стиля. Спортсмены должны ясно представлять основные средства выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами игры против игроков различного стиля.

В ходе тренировочного процесса необходимо формировать активное «атакующее» сознание у теннисистов. Следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок.

Совершенствовать навыки действий в парной игре. Обладать и руководствоваться теоретическими знаниями в процессе занятий для совершенствования технического мастерства.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является развитие силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на развитие скоростных качеств, координации и выносливости. Нарращивание общей и специальной физической подготовки должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

На данном этапе подготовка спортсмена требует индивидуального подхода, что предполагает наличие индивидуального плана. Помимо объемов планируемой физической, психологической подготовки на тренировочный год, планируются перспективные результаты на ближайшее четырёхлетие. Выполнение объёма тренировочной нагрузки ежемесячно фиксируется тренером в индивидуальном плане.

4.3.1. Общая физическая подготовка.

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма спортсменов с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся на предыдущих этапах подготовки.

Предлагается дополнить тренировочный процесс следующими упражнениями:
упражнения для совершенствования быстроты и ловкости:

- бег и «скользящее» передвижение с быстрой сменой направления;
- внезапные выпады из различных исходных положений;
- пробежки с мячом (элементы ведения в баскетболе, футболе);
- упражнения со скакалкой (усложнённые способы прыжков);
- бег в упоре с высоким подниманием бедра, с ускорением, «змейкой», вверх по лестнице, семенящий с переходом на ускорение.

Упражнения для развития скоростной выносливости:

- переменный бег 30 м - быстро, 30 м - медленно (дозировка индивидуальна);
- игра в баскетбол, в футбол на небольшой площадке;
- подвижные игры и эстафеты по усложненным правилам;
- кросс с ускорениями - «фартлек»;
- проводка мяча (баскетбольного или футбольного).

Упражнения для совершенствования силы:

- упражнения для мышц плечевого пояса - подтягивание на перекладине с отягощением;
- сгибание и разгибание рук в упоре с хлопком, на «кулачках», из и.п. ноги на гимнастической скамье, с фиксацией времени, на параллельных брусьях в упоре;
- упражнения ОФП для мышц плечевого пояса с отягощениями (эластичным бинтом, резиновым амортизатором, утяжелёнными манжетами, поясом, гантелями, дисками от штанги), при использовании данных упражнений обращать внимание на быстроту их выполнения;
- упражнения для мышц туловища: подъем туловища из и.п.- лежа на спине, подъем ног с касанием пола за головой, из исходных положений - лежа на спине, висе на перекладине, гимнастической стенке подъем ног с вышеперечисленными отягощениями;
- упражнения с набивным мячом: передача мяча из-за головы, передача мяча из положения сидя с поворотом туловища, из положения лежа, броски мяча ногами из положения лежа, метание мяча из различных и.п.: стоя, сидя ноги врозь, низкого приседа, упора на коленях, лицом и спиной к партнёру;
- прыжки на одной и двух ногах с подтягиванием бедра (бёдер) к груди;
- многоскоки - 3, 5, 7, 10-кратный с места, с подхода, с разбега;
- упражнения на различных тренажёрах для всех групп мышц.

Упражнения для совершенствования общей выносливости:

- спортивная ходьба,
- скандинавская ходьба с палками;

- кроссовая подготовка (объем и интенсивность определяется индивидуально, в зависимости от периода тренировочного процесса);
- бег на 1500, 3000, 5000 м;
- прыжки через скакалку до утомления;
- плавание на длинные дистанции;
- бег на лыжах;
- туристические походы;
- круговая тренировка (увеличение количества «станций», времени выполнения упражнений на «станциях», уменьшение времени отдыха между «станциями», кругами, повторами кругов.

Целенаправленные занятия другими видами спорта, способствующими развитию физических качеств общей направленности

Посещение бассейна, фитнес-центра и т.п.

4.3.2. Специальная физическая подготовка.

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте - силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений.

Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжеленные повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг.

Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) силы мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы:

- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции – 15, 20, 30, 60, 100 метров;
- челночный бег 5х15 метров;
- прыжки с места вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперед, вправо, влево, назад;
- прыжки «кенгуру», многоскоки - 15 прыжков с места;
- прыжки на одной ноге - 15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лежа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без

них:

- имитация ударов (сериями на время):
- 30 секунд - развитие быстроты,
- 1 минута - развитие скоростной выносливости,
- 2 минуты - развитие скоростно-силовых качеств,
- 3 минуты - развитие специальной игровой выносливости;
- имитация перемещений в игровой стойке - 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений вправо-влево в трехметровой зоне - 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений вперед-назад в трехметровой зоне - 1 минута, 3 минуты;
- имитация перемещений по треугольнику вперед-вправо-назад-вперед-влево-назад в трехметровой зоне (к столу - от стола).

Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 минуты - его специальную игровую выносливость.

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведенное время, и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого спортсмена.

4.3.3. Техническая подготовка.

Повторение материала предыдущих этапов тренировки.

Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизиологических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.

Составление индивидуальных планов подготовки.

Работа над повышением точности, стабильности и быстроты ударов. Расширение зон вариативности ударов для повышения возможностей управления полетом мяча - направлением, силой и скоростью вращения, направлением, траекторией полета, скоростью полета и отскока мяча.

Совершенствование арсенала атакующих технических приемов с применением механических приспособлений для подачи мячей, тренажеров-роботов.

Острый удар по накату.

Острый удар по топ-спину.

Топ-спин-удар по накату и топ-спину.

Топ-спин-удар с подрезки.

Выполнение и прием сложных подач - с боковым, верхним и нижним вращением, с высоким подбросом мяча, с ложными движениями руки с ракеткой, коротких подач.

Тренировка и выполнение подач, направленных на подготовку к острым ударам.

Тренировка и выполнение подач, направленных на предупреждение активных действий противника.

Тренировка и выполнение подач, направленных на создание позиционного преимущества (короткая, косая, подача с сильным боковым вращением).

Тренировка и выполнение подач, направленных на быстрое введение мяча в игру (с быстрым поступательным вращением по диагонали).

Тренировка и выполнение подач, направленных на зрительный обман противника (подачи с ложными движениями руки с ракеткой, подачи-«двойники»).

Прием подач противника накатом.

Прием подач противника острым ударом.

Прием подач противника топ - спином с последующим острым ударом.

Тренировка передвижений с переносом центра тяжести в направлении удара.

Тренировка передвижений шагами.

Тренировка передвижений прыжками с одной и двух ног.

Тренировка передвижений с одной ноги на другую.

Тренировка передвижений рывками.

Комбинированные передвижения - сочетание разных способов в зависимости от выполняемых ударов.

Подбор партнеров для мужских, женских, смешанных пар.

Тренировка тактических действий в парных играх.

Разучивание тактических комбинаций индивидуально для каждой пары.

Тактика смешанных игр.

Построение тактических действий спортсменов на основе начала атаки после своей подачи или с ее приема.

Закрепление тренируемых приемов в играх со спарринг - партнерами и в соревнованиях.

Совершенствование тактических действий против игроков различных стилей.

Совершенствование современных средств ведения игры с коротким (по времени) розыгрышем очка («двухходовка», «трехходовка»).

Острая атака на своей подаче, на подаче противника.

Составление тактических планов одиночных и парных игр с конкретными противниками разных стилей.

Тренировочные игры на счет с выполнением тактических установок тренера.

Участие в соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом подготовки.

4.4. Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки			
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 14/20$	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	$\approx 14/20$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	$\approx 14/20$	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение

олимпийского движения			олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный

			продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис» основаны на особенностях вида спорта «настольный теннис» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки

и спортивных дисциплин вида спорта «настольный теннис», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5.3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «настольный теннис» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.4. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «настольный теннис».

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

6.1.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020,

регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки:

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Возвратная доска	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
3.	Корзина для сбора мячей	штук	4
4.	Координационная лестница для бега	штук	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	7
6.	Мяч для настольного тенниса	штук	300
7.	Перекладина гимнастическая	штук	1
8.	Полусфера	штук	2
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Скакалка	штук	6
12.	Стенка гимнастическая	штук	3
13.	Теннисный стол с сеткой	комплект	4
14.	Тренажер для настольного тенниса	штук	1

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клей неорганический (50 мл)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1
2.	Основание	штук	на	-	-	1	1	2	1

	ракетки для настольного тенниса		обучающегося						
3.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	1	1	-	-
4.	Резиновые накладки для ракетки (основания)	штук	на обучающегося	-	-	8	1	12	1
5.	Торцевая лента для предохранения основания и накладок для настольного тенниса от ударов и прорывов (1 м)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

- обеспечение спортивной экипировкой:

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

5.	Фиксатор для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Фиксатор коленных суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Фиксатор локтевых суставов	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
9.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Шорты/юбка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

6.2.1. Уровень квалификации лиц, реализующих Программу, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952-н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010, регистрационный № 18638).

6.2.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение второго тренера-

преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики видов спорта (при условии их одновременной работы с обучающимися).

7. Перечень информационного обеспечения

Литература

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис. Программа / Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Издательство «Советский спорт», 2004.
2. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В; под ред. Барчуковой Г.В.. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
3. Вартамян М.М. Беседы о настольном теннисе: методика и практика / Вартамян М.М., Команов В.В.. – М.: ОАО «Авангард», 2010.
4. Вартамян М.М. Бесконечный полет теннисного шарика / Вартамян М.М. – Магнитогорск: Магнитогорский дом печати, 2008.
5. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / Губа В.П.. – М.: Издательство «Советский спорт», 2008.
6. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию / Гуревич И.А.. – Минск: Издательство «Высшая школа», 1994.
7. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика / Команов В.В. – М.: Информпечать, 2012.
8. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие / Команов В.В. – М.: Издательство «Советский спорт», 2014.
9. Методика обучения спортсменов на начальном этапе спортивной специализации. Сборник докладов и методических материалов к Учебно-методическому семинару тренеров России / Федерация настольного тенниса России/ Авторы-составители: Анисимова Б.Л, Команов В.В., Родичкина Л.Ю., Рубцов И.А.– М., 2013.
10. Особенности обучения технике и тактике настольного тенниса в КНР. Сборник методических материалов № 1 /Федерация настольного тенниса России/ Авторы-составители: Астахов С.В., Барчукова Г.В.– М.: Изд-во, 2011.
11. Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис. Сборник методических материалов № 2 /Федерация настольного тенниса России/ Автор-составитель: Астахов С.В. / Общая редакция Барчуковой Г.В.– М., 2011.
12. Уточкин А. Современный настольный теннис: Удары, тренировки, стратегии / А. Уточкин, В. Жданов, И.Жданов – [б.м.]: Издательские решения, 2018.
13. Яковлев В.Г. Подвижные игры / Яковлев В.Г., Ратников В.П.. – М.: Издательство «Просвещение», 1977.

Интернет-ресурсы

1. Международная федерация настольного тенниса (www.ittf.com).
2. Европейский союз настольного тенниса (www.ettu.org).
3. Федерация настольного тенниса России (www.ttfr.ru).
4. Федерация настольного тенниса Пермского края (www.tabletennis.perm.ru).
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).
8. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Упражнения	Ед.изм.	Норматив													
			6-7 лет мальчики	6-7 лет девочки	8-9 лет мальчики	8-9 лет девочки	10-11 лет мальчики	10-11 лет девочки	12-13 лет мальчики	12-13 лет девочки	14-15 лет юноши	14-15 лет девушки	16-17 лет юноши	16-17 лет девушки	18 лет и старше мужчины	18 лет и старше женщины
Нормативы общей физической подготовки																
1	Бег на 30 м	с	-	-	-	-	не более 6,3 6,5		не более 5,8 6,1		не более 5,4 5,7		-	-	-	-
2	Бег на 60 м	с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	не более 9,0 10,7		не более 8,9 10,7		
3	Челночный бег 3*10 м	с	не более 11,2 11,7		не более 10,5 10,8		не более 9,7 10,1		не более 9,2 9,6		не более 8,2 9,1		-	-	-	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 7 4		не менее 10 6		не менее 10 5		не менее 12 6		не менее 19 7		не менее 25 8		не менее 25 8	
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 85 77		не менее 108 103		не менее 128 118		не менее 147 132		не менее 167 148		не менее 192 157		не менее 192 157	
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее +1 +3		не менее +1 +3		не менее +2 +3		не менее +3 +4		не менее +4 +5		не менее +6 +7		не менее +6 +7	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	кол-во раз	не менее 11 10		не менее 20 17		не менее 26 23		не менее 31 27		не менее 34 31		не менее 35 32		не менее 34 31	
			за 30 секунд		за 1 минуту		за 1 минуту		за 1 минуту		за 1 минуту		за 1 минуту		за 1 минуту	
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	-	-	-	-	не менее 2 -		не менее 3 -		не менее 5 -		не менее 8 -		не менее 8 -	
9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	-	-	-	-	не менее - 7		не менее - 8		не менее - 9		не менее - 10		не менее - 10	
Нормативы специальной физической подготовки																
1	Прыжки через скакалку	кол-во раз	не менее 35 30		не менее 45 40		не менее 75 65		не менее 95 92		не менее 105 113		не менее 115 105		не менее 115 105	
			за 30 секунд		за 30 секунд		за 45 секунд		за 45 секунд		за 45 секунд		за 45 секунд		за 45 секунд	
2	Перемещение в трехметровом квадрате	кол-во раз	не менее 7 7		не менее 10 10		не менее 14 13		не менее 15 14		не менее 16 16		не менее 28 24		не менее 30 25	
			за 2 минуты		за 2 минуты		за 2 минуты		за 2 минуты		за 2 минуты		за 3 минуты		за 3 минуты	
3	Прыжки через гимнастическую скамейку	кол-во раз	-	-	не менее 20 20		не менее 25 25		не менее 40 40		не менее 55 55		не менее 60 55		не менее 65 60	
			за 30 секунд		за 30 секунд		за 30 секунд		за 45 секунд		за 1 минуту		за 1 минуту		за 1 минуту	