

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих в учреждение по каждому этапу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки и программой спортивной подготовки
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Таблица № 1

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта настольный теннис**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения
Скоростные способности	3	значительное влияние
Мышечная сила	2	среднее влияние
Вестибулярная устойчивость	3	значительное влияние
Выносливость	2	среднее влияние
Гибкость	2	среднее влияние
Координационные способности	3	значительное влияние
Телосложение	1	незначительное влияние

Таблица № 2

**Нормативы общефизической и специальной подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки отделения
настольного тенниса**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1. по общей физической подготовке 1.1. Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
1.2. Координация	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
2. по специальной физической подготовке 2.1. Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
2.2. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

2.3. Скоростно-силовые качества	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)
---------------------------------	---	---

Примечание:

- минимальное количество баллов для поступления-5 баллов,
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска*);
- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по разделу скоростно-силовые качества.

Таблица № 3

Нормативы общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) отделения настольного тенниса

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1. по общей физической подготовке 1.1. Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
1.2. Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
2. по специальной физической подготовке 2.1. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
2.2. Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
2.3. Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (количество ударов в серию)	
	Юноши	Девушки
1. Накат справа (слева) по диагонали	20	20
2. Накаты справа-слева поочередно из левого угла	20	15
3. Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника	20	20

4. Подрезка справа (слева) по диагонали	2 серии по 6 раз	2 серии по 6 раз
5.Топ-спин справа по подставке	2 серии по 3 раза	2 серии по 2 раза
6.Топ-спин справа по подрезке	2 серии по 2 раза	2 серии по 2 раза
7. Подача справа (слева) с нижним боковым вращением	6	5
Спортивный разряд	-	

Примечание:

- минимальное количество баллов для поступления - 12 баллов,
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска*);
- обязательная техническая подготовка оценивается из 3-х баллов за каждое упражнение с применением системы 2-х сбавок в соответствии с правилами соревнований по настольному теннису;
- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по пункту 5 обязательной технической программы.

Таблица № 4

Нормативы общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства отделения настольного тенниса

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1.по общей физической подготовке 1.1. Быстрота	Бег на 60 м (не более 10,1 с)	Бег на 60 м (не более 10,8 с)
1.2. Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 105 раз)
2. по специальной физической подготовке 2.1. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 191 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
2.2. Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (количество ударов в серию)	
	Юноши	Девушки

1.Игра контрударами справа (слева) по диагонали за 30 сек.	35 раз с двумя ошибками	35 раз с двумя ошибками
2. Выполнение сложных подач с попаданием 12 см зону от концевой линии стола на стороне соперника	7	7
3.Топ-спин справа (слева) на подставке	10	8
4.Топ-спин справа (слева) на подрезке	6	6
5.Игра вращением против вращения справа (слева) по диагонали	4	3
6.Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом	6	5
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Примечание:

- минимальное количество баллов для поступления - 10 баллов,
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска*);
- обязательная техническая подготовка оценивается из 3-х баллов за каждое упражнение с применением системы 2-х сбавок в соответствии с правилами соревнований по настольному теннису;
- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по пункту 5 обязательной технической программы.

Таблица № 5

Нормативы общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства настольного тенниса

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1.по общей физической подготовке 1.1. Быстрота	Бег на 60 м (не более 9,1 с)	Бег на 60 м (не более 10,1 с)

1.2. Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 128 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 115 раз)
2. по специальной физической подготовке 2.1. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 216 см)	Прыжок в длину с места (не менее 191 см)
2.2. Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (количество ударов в серию)	
	Юноши	Девушки
1.Контрудары слева-справа со всего стола в левый угол сопернику	20	20
2.Топ-спин справа-слева в левый угол сопернику (треугольник)	8	7
3.Топ-спин справа с подрезки	6	7
4.Топ-спин слева с подрезки	3	3
5.Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом	6	6
6.Выполнение 10 серий игровых комбинаций на подаче до выигрыша очка острым ударом или топ-спин ударом	6	6
Спортивный разряд	-	

Примечание:

- минимальное количество баллов для поступления - 10 баллов,
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска*);
- обязательная техническая подготовка оценивается из 3-х баллов за каждое упражнение с применением системы 2-х сбавок в соответствии с правилами соревнований по настольному теннису;

- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по пункту 6 обязательной технической программы.

Сноска*

В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у поступающих, которые включают в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, разработана балльная система оценки показателей.

Балльная система оценки показателей следующая:

0 баллов – не выполнение;

1 балл – выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки:

- до 1 (сантиметров, секунд, количество раз) – добавляется 1 балл (итого 2 балла);

- до 2 (сантиметров, секунд, количество раз) – добавляется 2 балла (итого 3 балла);

- до 3 (сантиметров, секунд, количество раз) - добавляется 3 балла (итого 4 балла) и т.д.

- до 4 (сантиметров, секунд, количество раз) - добавляется 4 балла (итого 5 баллов) и т.д.

Директор МБУ МОГК ЦРВС № 3

И.А. Корсикова-Слонова

Принято на заседании Тренерского совета

МБУ МОГК ЦРВС № 3

Протокол № 1 от « 27 » октября 2015 г.