1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа по настольному теннису (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008)
- Постановление от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа по настольному теннису модифицирована. В основу данной программы положена примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004.

Особое внимание уделяется нормативным требованиям по физической и технико-тактической подготовке. Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис, но и с учетом изменившихся с 2002 года правил игры. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации планирования учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки игроков по настольному теннису, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Актуальность: Настольный теннис – популярный и широко распространённый в мире вид спорта. Играть в настольный теннис может любой желающий. Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом сделали его популярным. Занятия настольным теннисом ведут к гармонизации физического развития детей, формированию жизненно-важных двигательных умений и навыков.

В результате занятий настольным теннисом у детей улучшаются:

- двигательная активность;
- физическое развитие, за счёт уменьшения нарушений диспропорции телосложения, деформации стоп и позвоночника, мышечного «корсета», снижение вегетативных функций, обеспечивающих движение;
- координационная способность: быстрота реакций, точность, темп, ритм движений, согласованность микро-и макромоторики, дифференцировка усилий, времени и пространства, устойчивость к вестибулярным раздражениям, ориентировка в пространстве, расслабления;
- уровень всех жизненно важных физических способностей – силовых, скоростных, выносливости, гибкости;

– локомоторная деятельность – ходьба, бег (особенно при нарушении опороспособности), а также прыжки, метания, упражнения с предметами;

– деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;

– формирование речи, психики, интеллекта, уверенное поведение в обществе.

Занятия настольным теннисом формируют личностные качества обучающихся: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Данная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 10 до 18 лет. При этом не делается отбор по способностям или склонностям к данному виду спорта и не предъявляются определенные требования. В группу принимаются практически все учащиеся, желающие научиться играть в настольный теннис, имеющие разрешение врача. Ограничениями при приёме детей могут быть только медицинские показатели.

Программа ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (настольный теннис), укрепление здоровья всех желающих учащихся в течение всего периода обучения. Но, при этом, не исключается возможность, выявлять, отбирать наиболее способных и одаренных детей и подростков для успешного освоения и развития своих умений и навыков в настольном теннисе, как виде спорта. При дальнейшем совершенствовании своего спортивного мастерства, такие дети могут и должны реализовать свои возможности на соревнованиях и турнирах различного уровня, результатом чего будут их личные спортивные успехи и достижения.

Программа реализуется в течение одного года. Время обучения – 68 часов в год (2 часа в неделю). Рекомендуемый минимальный состав группы – 12 человек. В группах на различных этапах подготовки занимаются дети в возрасте от 10 до 18 лет. Занимающиеся должны иметь допуск врача с указанием основного и сопутствующих заболеваний.

Основными формами образовательного процесса являются:

- Форма организации образовательного процесса – очная;

- Форма организации детей на занятии: групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.

- Виды проведения занятий: практическое, комбинированное.

Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовлетворение и эмоциональный подъем не только от двигательной активности, но и от индивидуальных потребностей, полученных в результате занятий.

Образовательный процесс включает в себя вводно-подготовительную часть (упражнения общей и специальной подготовки), основную часть (направленную на решение основных задач занятия: теоретическую и практическую подготовку) и заключительную часть (включающую, как правило, подвижные игры невысокой интенсивности). В

теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы.

Во время занятий при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а также содержанию образовательной деятельности. (Это методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма.) Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

Особенностями построения образовательного (тренировочного) процесса является:

- построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Основными формами организации образовательного (тренировочного) процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- контроль.

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- проведение инструктажа (1 раз в полгода) обучающихся по технике безопасности на тренировочных занятиях определённым видом спорта с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния обучающихся;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы: создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

образовательные:

- расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта;
- овладение обучающимися основами физической культуры;
- овладение основами техники и тактики настольного тенниса;
- укрепление здоровья обучающихся;
- приобретение соревновательного опыта;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию;

развивающие:

- общих двигательных и специальных физических способностей, необходимых для овладения и совершенствования игрового навыка в избранном виде спорта;
- основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- внимания, зрительной памяти, воображения, мотивации достижения успеха;
- развитие умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

воспитательные:

- привитие интереса к спортивным играм;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, решительности, уверенности в себе, самообладания, психологической устойчивости;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- пропаганда здорового образа жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге;
- формирование умения адаптироваться в социальных условиях;
- профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков.

1.3. Содержание программы
Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		Беседа
2	Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья.	1	1		Беседа. Опросы.
3	Значение занятий настольного тенниса для развития детей.	1	1		Беседа. Опросы.
4	Гигиена, режим дня, закаливание детей.	1	1		Беседа. Опросы.
5	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся	1	1		Беседа. Опросы. Наблюдение и контроль за выполнением настоящих инструкций.
6	Самостоятельные занятия дома и их значение	1	1		Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль.
7	Общая физическая подготовка.	15		15	Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. Текущий контроль.
8	Специальная физическая подготовка.	15		15	Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.
9	Техническая подготовка.	10	1	9	Наблюдение. Выполнение теннисных умений. Текущий контроль.
10	Тактическая подготовка.	10	1	9	Наблюдение. Выполнение тактических умений Текущий контроль.
11	Игровая подготовка	10		10	Наблюдение. Тренировочные игры. Анализ игр.
12	Контрольные упражнения	2		2	выполнением упражнений и действий по ОФП, выполнение обязательного минимума подготовки.
	Всего:	68	8	60	

Содержание

Тема 1. Вводное занятие. 1ч

Теория: Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

Тема 2. Беседы о физической культуре и спорте. 1ч

Теория: Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Понятие ОФП (общая физическая подготовка) и её функции. Роль и значение настольного тенниса для здоровья и развития. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх, в Специальной Олимпиаде России в Красноярском крае.

Тема 3. Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья. 1ч

Теория: Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании молодежи.

Тема 4: Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. 1ч

Теория: Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами; Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Тема 5: Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся. 1ч

Теория: Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Спортивная одежда для занятий.

Тема 6: Самостоятельные занятия дома и их значение. 1ч

Теория: Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

Тема 7. Общая физическая подготовка. 15ч

Практика: освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 8. Специальная физическая подготовка. 15ч

Практика: Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 9. Техническая подготовка. 10ч

Теория: Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

Практика: Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Поддачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

Тема 10. Тактическая подготовка. 10ч

Теория: Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры.

Практика: Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

Тема 11. Игровая подготовка. 10ч

Практика: Индивидуальная, групповая и командная тренировка. практические занятия индивидуально и в парах. Учебная, тренировочная игра. игра на счет разученными ударами; групповые игры; «Солнышко», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

Тема 12. Контрольные упражнения. 2ч

Практика. Тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.

Планируемые результаты

На предметном уровне.

Должны знать:

- правила охраны труда, технику безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- основные понятия теории, техники и тактики настольного тенниса;
- правила игры в настольный теннис;
- знать лучших российских теннисистов.

Должны уметь:

- владеть первоначальными двигательными навыками (хватка ракетки, жонглирование мячом, базовая техника работы ног, удары по мячу на столе);
- владеть простейшими техническими приемами и основами техники игры настольного тенниса (откидка, накат, подрезка, подача; перемещения).
- применять простейшие приёмы техники и тактики в игре;
- выполнять обязательный минимум по физической и специальной технической подготовке;
- овладеют навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия

Разовьют следующие личностные качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости;
- разовьют общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- разовьют коммуникативность обучающихся в результате коллективных действий.
- овладеют навыками общения в коллективе.

Раздел. 2 Комплекс организационно-педагогических условий**2.1. Календарный учебный график**

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Режим занятий
1 сентября 2024 года	30 мая 2025 года	34	68	2 раза в неделю по 1 часу

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Содержание занятий	Кол-во часов	
			Теория	Практика
1		Инструктаж по тех. безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	
2		Общая и специальная физическая подготовка		1
3		Техника игры. Стойка и перемещение теннисиста. Поддачи. Удар толчком слева, удар толчком справа.		1
4		Техника игры. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Удар подставка. Удар накат слева. Удар накат справа		1
5		Техника игры. Удар подрезка слева. Удар подрезка справа. Удар «крученая свеча».		1
6		Техника игры. Игра толчком. Отработка техники подачи. Подача накатом		1

7		История развития вида спорта настольный теннис	1	
8		Техника игры. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат.		1
9		Техника игры. Длинный накат. Топ -спин справа. Топ -спин слева.		1
10		Техника игры. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.		1
11		ОФП. Упражнения на гибкость. Упражнения на ловкость.		1
12		Техника игры. Атакующие удары справа. Атакующие удары слева		1
13		Техника игры. Атакующие удары справа. Атакующие удары слева		1
14		Техника игры. Атакующие удары справа разной силы и направления. Атакующие удары слева разной силы и направления.		1
15		ОФП. Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнение на развитие прыгучести.		1
16		Техника игры. Чередование ударов различных стилей. Игра на счет разученными ударами.		1
17		Техника игры. Игра с коротких и длинных мячей. Игра в различных направлениях.		1
18		Техника игры. Отработка игры в защите. Переход от защиты к атаке.		1
19		ОФП. Спортивные и подвижные игры		1
20		Техника игры. Игра с тренером.		
21		Участие в соревнованиях.		1
22		Тактика игры. Передвижение теннисиста. Комбинации применяемые в теннисе.		1
23		Тактика игры нападения. Тактика игры защиты		1
24		Теория. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	1	
25		Тактические действия в парной игре в защите и нападении.		1

		Переход от защите к атаке.		
26		Тактика игры. Учебно - тренировочные игры.		1
27		Участие на личное первенство.		1
28		Теория. Сведения о строении и функциях организма человека.	1	
29		Тактика игры. В одиночном разряде. В парном разряде		1
30		Тактика игры. Специальные физ. упражнения.		1
31		Техника игры. Стойка и перемещение теннисиста. Поддачи. Удар толчком слева.		1
32		ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выносливость		1
33		СФП. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Бег с остановками		1
34		Тактика игры. Учебно - тренировочные игры.		1
35		Техника игры. Удар подставка. Удар накат слева. Удар накат справа		1
36		Промежуточная аттестация		1
37		Техника игры. Удар подрезка слева. Удар подрезка справа. Удар «крученая свеча».		1
38		ОФП. Спортивные и подвижные игры		1
39		СФП. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнение с мячом. Упражнение с набивным мячом		1
40		Техника игры. Игра толчком. Отработка техники подачи. Подача накатом		1
41		Техника игры. Чередование ударов различных стилей. Игра на счет разученными ударами.		1
42		СФП. Отработка прием подачи. Упражнения на быстроту и ловкость.		1
42		Участие на личное первенство.		1
44		Тактика игры. Учебно - тренировочные игры.		1
45		Техника игры. Длинный накат.		1
46		Техника игры. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.		1

		Набивание мяча тыльной стороной ракетки.		
47		ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выносливость		1
48		СФП. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнение с мячом. Упражнение с набивным мячом		1
49		Техника игры. Атакующие удары справа. Атакующие удары слева		1
50		Техника игры. Атакующие удары справа. Атакующие удары слева		1
51		СФП. Прыжковые упражнения с предметами. Прыжковые упражнения с отягощением.		1
52		Тактика игры. Учебно - тренировочные игры.		1
53		Техника игры. Чередование ударов различных стилей. Игра на счет разученными ударами.		1
54		Техника игры. Игра с коротких и длинных мячей. Игра в различных направлениях.		1
55		ОФП. Упражнения на быстроту. Упражнения на координацию движения.		1
56		СФП. Отработка прием подачи. Упражнения на быстроту и ловкость.		1
57		Тактика игры. Учебно - тренировочные игры.		1
58		Участие в соревнованиях.		1
59		Теория. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом.	1	1
60		ОФП. Спортивные и подвижные игры		1
61		СФП. Прыжковые упражнения с предметами. Прыжковые упражнения с отягощением.		1
62		Техника игры. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.		1
63		Техника игры. Игра с тренером.		1
64		СФП. Прыжковые упражнения с предметами. Прыжковые		1

	упражнения с отягощением.		
65	ОФП. Спортивные и подвижные игры		1
66	Теория. Гигиенические знания, умения, навыки	1	
67	Участие в квалифицированном турнире		1
68	Промежуточная аттестация		1

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

Материально-техническая база	Наличие
Теннисный стол	2 шт.
Теннисные ракетки	16 шт.
Теннисные мячи	40 шт
Тренажер для настольного тенниса	2шт.
Автоматический мини-робот для отработки ударов	2 шт.
Сетка для тенниса	2 шт.
Гимнастические скамейки	2 шт.
Скакалки	12 шт.
Мяч баскетбольный	3 шт
Мяч волейбольный	3шт
Маты	6шт
Гимнастическая стенка	6 шт.
Фитбол (спортивный мяч для фитнеса)	6 шт

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается:

- педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование в области «Физической культуры и спорта»;
- педагогическими работниками, имеющими педагогическое среднее профессиональное образование или высшее педагогическое образование с курсами переподготовки в области «Педагог дополнительного образования».

Информационное обеспечение программы

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - Москва: Физкультура и спорт, 2017. - 184 с.
2. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - Москва: Физкультура и спорт, 2016. - 112 с..
3. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - Москва: Физкультура и спорт, 2018. - 256 с.
4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Дивизион, 2015. - 188 с.
5. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). – Москва, 2013. – 110 с.

1. Видеоуроки по настольному теннису: <https://www.ttbl.ru/videouroki>
2. Мир настольного тенниса. Народный сайт. Свежие новости, история, рекорды, форум.: <http://ttw.ru/>
3. Правила и приемы. <http://table-tennis-omsk.ru/literatura>
4. Настольный теннис: <http://www.rustt.ru>
5. Федерация настольного тенниса России: сайт. URL: <http://ttfr.ru/>
6. Форум настольного тенниса. URL: <http://www.rttf.ru>

2.3. Формы аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме выполнения контрольных упражнений для оценки результатов общей и специальной физической подготовки.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по общей физической подготовке для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 30 м	Бег 30 м
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	Челночный бег 3x 10м
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине	Подтягивания на перекладине

Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине	Подъем туловища из положения лежа на спине
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

2.4. Оценочные материалы.

Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся

Бег на 30 м

Предназначен для оценки уровня развития быстроты. Выполняется на стадионе или в спортивном зале с высокого старта в обуви без шипов с места. В забеге участвуют двое обучающихся. Предоставляется одна попытка. Результат учитывается с точностью до 0,1 секунды.

Челночный бег 3x10м

Предназначен для оценки координационных способностей. Проводится в спортивном зале. Выполняется одна попытка с максимальной скоростью. Для разметки используются стойки. Обучающийся встает у стартовой линии лицом к стойкам и по команде обегает их. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Прыжок в длину с места

Предназначен для оценки взрывной силы ног. Учащиеся обуты в спортивную обувь с нескользкой подошвой. Выполняется на ровной поверхности из положения стоя, стопы на ширине плеч. Заняв исходное положение (ИП), сделать взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгнуть вперед, приземляясь в полуприсед на обе ноги. Предоставляется три попытки, лучший результат оценивается с точностью до 1 см по расстоянию от линии отталкивания до пяток в месте приземления.

Подъем туловища из положения лежа на спине

Оценивается уровень развития силовой выносливости мышц брюшного пресса спортсмена. Выполняется лежа на полу на гимнастическом мате с согнутыми в коленях закрепленными ногами максимальное количество раз. Руки согнуты в локтях, кисти соединены за головой. При контроле техники уделять внимание сгибанию позвоночника, отсутствию рывковых и раскачивающих движений туловища. Фиксируется количество выполненных сгибаний и разгибаний туловища в одной попытке.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

Тест предназначен для оценивания силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса, статической выносливости мышц спины, живота и предплечий. Выполняется из исходного положения в упоре лежа на полу:

руки выпрямлены, упираются в пол ладонями на ширине плеч, пальцы направлены от тела;

туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах;

ноги на ширине стопы, пальцы опираются о пол без дополнительного упора.

Оценивается количество выполненных сгибаний и разгибаний рук в одной попытке за 30 секунд.

Подтягивание на перекладине

Тест предназначен для оценивания силы и силовой выносливости плечевого пояса, мышц спины. Тест выполняют юноши с высокой перекладины, девушки выполняют с низкой перекладины.

руки выпрямлены на ширине плеч, ноги вместе прямые;

туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах.

Оценивается количество выполнений теста без рывка и подбородок выносится выше перекладины.

Нормативы общей физической подготовки обучающихся мальчики – юноши

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
Быстрота	Бег 30 метров (сек)	9	8.5	8.4-7.8	6.8
		10	8.1	8.0-7.4	6.6
		11	7.6	7.4-6.8	6.3
		12	7.1	6.9-6.5	6.0
		13	7.0	6.7-6.4	5.9
		14	6.9	6.6-6.2	5.8
		15	6.5	6.3-5.9	5.5
		16	6.0	5.9-5.7	5.2
		17	5.9	5.6-5.5	5.1
Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	9	11.4	11.2-10.6	10.2
		10	11.2	10.8-10.3	9.9
		11	10.9	10.5-10.0	9.7
		12	10.6	10.0-9.6	9.5
		13	10.3	9.7-9.3	9.3
		14	10.0	9.4-9.2	9.0
		15	9.5	9.3-8.9	8.5
		16	9.1	8.9-8.7	8.2
		17	8.9	8.6-8.4	8.1
Скоростно-силовые Качества	Прыжки в длину с места (см)	9	75	75-95	120
		10	80	100-110	130

		11	95	105-115	140
		12	100	110-120	145
		13	105	115-125	150
		14	115	130-145	160
		15	125	145-160	175
		16	130	145-160	180
		17	140	155-170	190
Силовая выносливость	Подъем в сед из положения лежа раз/мин.	9	18	20	22
		10	20	23	25
		11	22	25	28
		12	25	28	30
		13	28	30	32
		14	30	33	35
		15	33	35	37
		16	35	37	40
	Сгибание и разгибание Рук в упоре лежа 30сек.	9	4	6	8
		10	6	8	10
		11	8	10	12
		12	10	12	15
		13	12	14	18
		14	14	17	20
		15	17	20	25
		16	20	23	30
		17	23	25	35
Сила	Подтягивание на перекладине	9	0	0	0
		10	0	1	2
		11	1	2	3
		12	2	3	4
		13	3	4	5
		14	4	5	6
		15	5	6	7

		16	6	7	8
		17	7	8	9
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Не зависимо от возраста			

Нормативы общей физической подготовки обучающихся девочки – девушки

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
Быстрота	Бег 30 метров (сек)	9	8.7	8.6-7.7	7.0
		10	8.4	8.0-7.5	6.8
		11	7.7	7.6-7.0	6.4
		12	7.6	7.2-6.6	6.3
		13	7.4	7.5-6.8	6.2
		14	7.3	7.1-6.6	6.1
		15	7.0	6.9-6.4	6.0
		16	7.4	7.2-6.6	6.1
Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	9	12.3	12.0-11.6	10.8
		10	11.7	11.5-11.0	10.4
		11	11.3	10.9-10.7	10.1
		12	11.2	10.8-10.6	10.0
		13	11.1	10.7-10.5	9.9
		14	11.0	10.6-10.4	9.8
		15	10.9	10.5-10.3	9.7
		16	11.0	10.6-10.0	9.7
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (см)	9	75	75-90	110
		10	80	90-100	120
		11	85	95-110	130
		12	90	100-115	135
		13	95	105-120	140
		14	100	115-125	145

		15	105	120-130	155
		16	110	120-140	160
		17	110	120-140	160
Силовая выносливость	Подъем в сед из положения лежа раз/мин	9	75	75-90	110
		10	80	90-100	120
		11	85	95-110	130
		12	90	100-115	135
		13	95	105-120	140
		14	100	115-125	145
		15	105	120-130	155
		16	110	120-140	160
		17	110	120-140	160
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (30 сек.)	9	4	5	7
		10	5	6	9
		11	7	8	11
		12	9	10	13
		13	11	12	15
		14	12	13	16
		15	13	14	18
		16	14	15	20
17	15	16	24		
Сила	Подтягивание на перекладине	9	5	7	9
		10	7	9	11
		11	9	11	13
		12	11	13	15
		13	13	15	17
		14	15	17	19
		15	17	19	21
		16	19	21	23
17	21	23	25		
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Не зависимо от возраста			