

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по настольному теннису
имени А.С. Николаева»
Сорочинского городского округа Оренбургской области

Принято на тренерско-педагогическом
совете МБУДО «СШОР
по настольному теннису
имени А.С. Николаева»
Протокол № 02
от «02 » февраля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШОР
по настольному теннису
имени А.С. Николаева»
_____ Н.А. Шагалина
Приказ № 78 от «03 » февраля 2023 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 5b5b2b13a08ca7e57493b3bb8957a27f
Владелец: Шагалина Наталья Александровна
Действителен с 03.08.2022 до 27.10.2023

ПОЛОЖЕНИЕ
о приеме контрольно-переводных нормативов

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение «О приеме контрольно-переводных нормативов» (далее Положение) МБУДО «СШОР по настольному теннису имени А.С. Николаева» (далее Учреждение) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 884 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»»;
- Уставом Учреждения.

1.2. Положение определяет порядок проведения и приема контрольно-переводных нормативом по общей физической, специальной и технической подготовке обучающихся в Учреждении.

1.3. Прием контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, т.к. позволяет оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

2. Цель, задачи и функции.

2.1.Цель: определение уровня развития общих физических, специальных и технических качеств обучающихся, необходимых для занятий настольным теннисом на последующем этапе подготовки.

2.2.Задачи:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся в настольном теннисе;
- анализ полноты реализации программы по настольному теннису;
- определение уровня подготовленности обучающихся, динамика роста их результатов;
- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности;
- выявление причин, препятствующих полноценной реализации дополнительной образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику учебно-тренировочного процесса.

2.3.Функции:

- тренировочная, т.к. создает дополнительные условия для обобщения осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательная, т.к. является стимулом к самосовершенствованию;
- развивающая, т.к. позволяет обучающимся осознать уровень их физического развития и определить перспективы;
- коррекционная, т.к. позволяет тренеру-преподавателю своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-тренировочного процесса;
- социально-психологическая, т.к. дает каждому обучающемуся возможность пережить «ситуацию успеха».

3. Организация контрольно-переводных нормативов

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением контрольно-переводных испытаний осуществляет администрация Учреждения.

3.2. К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

3.3. Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдать контрольно-переводные нормативы досрочно.

3.4. Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в мае и декабре, результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерско-педагогическом совете и выносятся на утверждение директором Учреждения.

	ОФП и СФП				ТТП			
	СОГ	ГНП	УТГ	ГСС ГВСМ	СОГ	ГНП	УТГ	ГСС ГВСМ
Контрольные (текущие) нормативы (май)	+	+	+	+	-	-	+	+
Переводные (промежуточные) нормативы (декабрь)	+	+	+	+	-	+	+	+

3.5. Методика тестирования разрабатывается тренерско-педагогическим советом Учреждения.

3.6. Контрольные нормативы в мае осуществляет тренер-преподаватель группы.

3.7. Переводные нормативы в конце учебно-тренировочного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов.

3.8. Не менее чем за месяц до приема контрольно-переводных нормативов, тренер-преподаватель должен в письменном виде представить график предполагаемой аттестации обучающихся. На основании представленных заявок за две недели составляется общий график проведения приемов нормативов, который утверждается приказом директора Учреждения.

3.9. Прием нормативов осуществляет комиссия, утвержденная приказом директора Учреждения. Председателем комиссии является директор или его заместитель в состав комиссии включаются старшие тренеры-преподаватели Учреждения и непосредственно тренер-преподаватель обучающихся.

3.10. Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить обучающимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

3.11. Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

3.12. В программах по настольному теннису для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебно-тренировочные часы.

3.13. Критерии оценки уровня развития общих физических и технических качеств определяются на основании федеральных стандартов по виду спорта, программных требований и в соответствии с этапом спортивной подготовки.

4. Оценка, оформление и анализ результатов приема контрольно-переводных нормативов.

4.1. Критерии оценки результативности приема нормативов:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты выполнения программы каждым обучающимся;
- полнота выполнения спортивной программы;
- обоснованность перевода обучающихся на следующий этап подготовки;
- результативность деятельности обучающихся (уровень повышения квалификации) с учетом программных требований.

4.2. Для перевода на следующий учебно-тренировочный год внутри этапа подготовки необходимо набрать по итогам сдачи нормативов определенное количество баллов и выполнить разрядные требования (см. Приложение № 1).

4.3. Система оценок устанавливается в соответствии с программой по настольному теннису в виде «зачет» (положительная оценка) и «незачет» (отрицательная оценка).

4.4. Результаты приема контрольно-переводных нормативов фиксируются в протоколах текущей (промежуточной) аттестации по ОФП, СФП и технической подготовки (см. Приложение № 4), которые являются одними из отчетных документов и хранятся у администрации Учреждения.

4.5. По итогам приема контрольно-переводных нормативов директор Учреждения издает приказ о переводе на следующий этап (год) подготовки обучающихся, выполнивших нормативные требования.

4.6. Обучающиеся Учреждения, которые не смогли явиться на контрольно-переводные

испытания по уважительной причине (травма, болезнь), могут сдать КПН в специально назначенный для пересдачи день, определенный администрацией Учреждения.

4.7. Обучающиеся не выполнившие контрольно-переводные нормативы на следующий спортивный этап не переводятся, или переводятся по решению тренерско-педагогического совета с академической задолженностью, или оставляются на повторное обучение, но не более одного года, или переводятся в СОГ.

4.8. По рекомендации тренерско-педагогического совета, некоторые обучающиеся, показавшие высокие спортивные результаты на Чемпионатах и Первенствах России, по решению тренерско-педагогического совета могут освобождаться от сдачи переводных нормативов.

4.9. Результаты контрольно-переводных нормативов обучающихся анализируются администрацией Учреждения совместно с тренерами-преподавателями на тренерско-педагогических советах по следующим параметрам:

- количество обучающихся (%), полностью выполнивших нормативные требования;
- количество обучающихся (%), не выполнивших нормативные требования;
- количество обучающихся (%), переведенных на следующий этап подготовки;
- количество обучающихся (%), не переведенных на следующий этап подготовки;
- причины невыполнения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- необходимость коррекции учебно-тренировочного процесса.

ТРЕБОВАНИЯ

для перевода обучающихся на следующий учебно-тренировочный год, внутри этапов спортивной подготовки.

Зачисление или перевод на этап спортивной подготовки	Требования по спортивной подготовке	Требования по ОФП и СФП	Требования по ТТП
Спортивно-оздоровительный этап			
1 год	-	-	-
2 год	-	Сдача пяти контрольных нормативов (набрать 15 баллов)	Без требований
Этап начальной подготовки			
1 год	Участие в соревнованиях - 1	Сдача шести контрольных нормативов (набрать 20 баллов)	Без требований
2 год	Участие в соревнованиях - 1	Сдача шести контрольных нормативов (набрать 20 баллов)	Без требований
Учебно-тренировочный этап			
1 год	Выполнение норматива 3-1 юн. разряда Участие в соревнованиях - 6	Сдача восьми контрольных нормативов (набрать 25 баллов)	Сдача семи контрольных нормативов (набрать 15 баллов)
		Набрать не менее 40 баллов по сумме 15 нормативов	
2 год	Выполнение норматива 3-1 юн. разряда, Участие в соревнованиях - 6	Сдача восьми контрольных нормативов (набрать 30 баллов)	Сдача семи контрольных нормативов (набрать 15 баллов)
		Набрать не менее 45 баллов по сумме 15 нормативов	
3 год	Выполнение норматива 3-1 разряда Участие в соревнованиях - 6	Сдача восьми контрольных нормативов (набрать 30 баллов)	Сдача семи контрольных нормативов (набрать 18 баллов)
		Набрать не менее 48 баллов по сумме 15 нормативов	
4 год	Выполнение норматива 3-1 разряда, Участие в соревнованиях - 8 положительная динамика роста спортивных результатов	Сдача восьми контрольных нормативов (набрать 30 баллов)	Сдача семи контрольных нормативов (набрать 20 баллов)
		Набрать не менее 50 баллов по сумме 15 нормативов	
5 год	Выполнение норматива 3-1 разряда, Участие в соревнованиях - 8 положительная динамика роста спортивных результатов	Сдача восьми контрольных нормативов (набрать 30 баллов)	Сдача семи контрольных нормативов (набрать 23 баллов)
		Набрать не менее 53 баллов по сумме 15 нормативов	
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Весь период	Наличие разряда КМС	Сдача семи контрольных	Сдача шести

	Участие в соревнованиях - 14	нормативов (набрать 20 баллов)	контрольных нормативов. (Набрать не менее 30 баллов)
		Набрать не менее 50 баллов по сумме 13 нормативов	
Этап высшего спортивного мастерства			
Весь период	Спортивное звание МС положительная динамика роста спортивных результатов Участие в соревнованиях - 14	Сдача восьми контрольных нормативов (набрать 30 баллов)	Сдача шести контрольных нормативов. (Набрать не менее 30 баллов)
		Набрать не менее 60 баллов по сумме 14 нормативов	

МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ

для аттестации внутри этапов подготовки

Данная методика разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.

1. Инструкция по проведению тестирования ОФП и СФП

В ГНП

- 1. Челночный бег 3 x 10 м. (сек).** Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Стартуют минимум по два человека, чтобы бегущие не мешали друг другу.
- 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).** Исходное положение: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.
- 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).** Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. В зачет идет лучший результат из двух попыток.
- 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см).** Исходное положение: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.
- 5. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м., 5 попыток (количество попаданий).** Метание производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.
- 6. Прыжки через скакалку (30 сек).** Упражнение начинают из положения стоя, скакалка в руках. Прыжки проводятся в максимальном темпе на двух ногах одновременно. Прыжок считается выполненным, если скакалка сделала в воздухе полный круг. Если спортсмен сбивается, то он должен быстро занять исходную позицию и продолжить выполнение упражнения.

В УТГ

1. **Бег на 30 м. (сек).** Проводится на дорожке стадиона (в спортивном зале) в спортивной обуви без шиповок. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.
2. **Челночный бег 3 x 10 м. (сек).** Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Стартуют минимум по два человека, чтобы бегущие не мешали друг другу.
3. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).** Исходное положение: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.
4. **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см).** Исходное положение: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.
5. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).** Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. В зачет идет лучший результат из двух попыток.
6. **Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз).** Исходное положение: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.
7. **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз).** Исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.
8. **Прыжки через скакалку (30 сек).** Упражнение начинают из положения стоя, скакалка в руках. Прыжки проводятся в максимальном темпе на двух ногах одновременно. Прыжок считается выполненным, если скакалка сделала в воздухе полный круг. Если спортсмен сбивается, то он должен быстро занять исходную позицию и продолжить выполнение упражнения.

В ГСС и ГВСМ

1. **Бег 60 м. (сек).** Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шиповок. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт
2. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).** Исходное положение: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.
3. **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см).** Исходное положение: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.
4. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).** Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. В зачет идет лучший результат из двух попыток.
5. **Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз).** Исходное положение: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.
6. **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз).** Исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.
7. **Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз).** Исходное положение: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.
8. **Прыжки через скакалку (30 сек).** Упражнение начинают из положения стоя, скакалка в руках. Прыжки проводятся в максимальном темпе на двух ногах одновременно. Прыжок считается выполненным, если скакалка сделала в воздухе полный круг. Если спортсмен сбивается, то он должен быстро занять исходную позицию и продолжить выполнение упражнения.

**2. Нормативы текущей, промежуточной аттестации
(контрольно-переводные нормативы)**
НОРМАТИВЫ ТЕКУЩЕЙ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ-2

№ п/п	Упражнения	Норматив свыше года обучения (ГНП-2)		баллы
		мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м. (с)	не более 10,0	не более 10,4	3
		9,8-9,9	10,2-10,3	4
		9,7 и менее	10,1 и менее	5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее 10	не менее 6	3
		11	7	4
		12 и более	8 и более	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 120	не менее 115	3
		123	118	4
		125 и более	120 и более	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +3	не менее +5	2
		+4	+6	4
		+5 и более	+7 и более	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) (кол-во попаданий)	не менее 3	не менее 2	3
		4	3	4
		5	4 и более	5
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с (кол- во раз)	не менее 45	не менее 40	3
		46	41	4
		47 и более	42 и более	5

Примечание:

- минимальное количество баллов для промежуточной аттестации в ГНП-1 – 20 баллов или зачет
- минимальное количество баллов для перевода и промежуточной аттестации в ГНП-2 – 20 баллов или зачет
- минимальное количество баллов для промежуточной аттестации на УТЭ-1– 40 баллов или зачет
- минимальное количество баллов для перевода и промежуточной аттестации на УТЭ-2– 45 баллов или зачет
- минимальное количество баллов для перевода и промежуточной аттестации на УТЭ-3– 48 баллов или зачет
- минимальное количество баллов для перевода и промежуточной аттестации на УТЭ-4– 50 баллов или зачет
- минимальное количество баллов для перевода и промежуточной аттестации на УТЭ-5– 53 балла или зачет
- минимальное количество баллов для перевода и промежуточной аттестации на ЭССМ – 50 баллов или зачет
- минимальное количество баллов для перевода и промежуточной аттестации на ЭВСМ – 60 баллов или зачет

НОРМАТИВЫ ТЕКУЩЕЙ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ)
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ-1-3
(этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м (с)	не более 6,7	не более 6,8	3
		6,6	6,7	4
		6,5 и менее	6,6 и менее	5
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	не более 9,7	не более 9,9	3
		9,6	9,8	4
		9,5 и менее	9,7 и менее	5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее 14	не менее 9	3
		15	10	4
		16 и более	11 и более	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +5	не менее +7	3
		+6	+8	4
		+7 и более	+9 и более	5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 125	не менее 120	3
		126	122	4
		126 и более	123 и более	5
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	не менее 3	-	3
		4	-	4
		5 и более	-	5
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	не менее 9	3
		-	10	4
		-	11 и более	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с (кол-во раз)	не менее 75	не менее 65	3
		80	68	4
		83 и более	70 и более	5
3. Техническое мастерство (обязательная техническая программа)				
3.1.	Накат справа (слева) по диагонали (кол-во ударов в серию)	20	20	3
		25	25	4
		30	30	5
3.2.	Накаты справа-слева поочередно из левого угла (кол-во ударов в серию)	20	15	3
		25	20	4
		30	25	5
3.3.	Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника (кол-во ударов в серию)	20	20	3
		23	23	4
		25	25	5
3.4.	Подрезка справа-слева по диагонали (кол-во ударов в серию)	2 серии по 6 р	2 серии по 6 р	3
		2 серии по 8 р	2 серии по 8 р	4
		2 серии по 10 р	2 серии по 10 р	5
3.5.	Топ-спин справа по подставке (кол-во ударов в серию)	2 серии по 3 р	2 серии по 2 р	3
		2 серии по 4 р	2 серии по 3 р	4
		2 серии по 5 р	2 серии по 4 р	5
3.6.	Топ-спин справа по подрезке (кол-во ударов в серию)	2 серии по 2 р	2 серии по 2 р	3
		2 серии по 3 р	2 серии по 3 р	4
		2 серии по 4 р	2 серии по 4 р	5
3.7.	Подача справа (слева) с нижним боковым вращением (кол-во ударов в серию)	6	5	3
		7	6	4
		8	7	5

НОРМАТИВЫ ТЕКУЩЕЙ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ)
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ-4-5
(этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м (с)	не более 5,7	не более 5,8	3
		5,6	5,7	4
		5,5 и менее	5,6 и менее	5
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	не более 8,7	не более 8,9	3
		8,6	8,8	4
		8,5 и менее	8,7 и менее	5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее 16	не менее 10	3
		17	11	4
		18 и более	12 и более	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +6	не менее +8	3
		+7	+9	4
		+8 и более	+10 и более	5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 127	не менее 123	3
		128	125	4
		129 и более	126 и более	5
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	не менее 4	-	3
		5	-	4
		6 и более	-	5
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	не менее 11	3
		-	12	4
		-	13 и более	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с (кол-во раз)	не менее 78	не менее 68	3
		80	69	4
		83 и более	70 и более	5
3. Техническое мастерство (обязательная техническая программа)				
3.1.	Накат справа (слева) по диагонали (кол-во ударов в серию)	30	30	3
		35	35	4
		40	40	5
3.2.	Накаты справа-слева поочередно из левого угла (кол-во ударов в серию)	30	25	3
		35	28	4
		40	30	5
3.3.	Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника (кол-во ударов в серию)	25	25	3
		30	30	4
		35	35	5
3.4.	Подрезка справа-слева по диагонали (кол-во ударов в серию)	2 серии по 10 р	2 серии по 10 р	3
		2 серии по 12 р	2 серии по 12 р	4
		2 серии по 14 р	2 серии по 14 р	5
3.5.	Топ-спин справа по подставке (кол-во ударов в серию)	2 серии по 6 р	2 серии по 5 р	3
		2 серии по 7 р	2 серии по 6 р	4
		2 серии по 8 р	2 серии по 7 р	5
3.6.	Топ-спин справа по подрезке (кол-во ударов в серию)	2 серии по 4 р	2 серии по 4 р	3
		2 серии по 5 р	2 серии по 5 р	4
		2 серии по 6 р	2 серии по 6 р	5
3.7.	Подача справа (слева) с нижним боковым вращением (кол-во ударов в серию)	10	8	3
		11	9	4
		12	10	5

**НОРМАТИВЫ ТЕКУЩЕЙ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ)
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м (с)	не более 8,1	не более 9,8	3
		8,0	9,7	4
		7,9 и менее	9,6 и менее	5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее 29	не менее 14	3
		30	15	4
		31 и более	16 и более	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +9	не менее +12	3
		+10	+13	4
		+11 и более	+14 и более	5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 180	не менее 165	3
		181	166	4
		182 и более	167 и более	5
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	не менее 10	-	3
		11	-	4
		12 и более	-	5
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	не менее 15	3
		-	16	4
		-	17 и более	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с (кол-во раз)	не менее 115	не менее 105	3
		116	106	4
		117 и более	107 и более	5
3. Техническое мастерство (обязательная техническая программа)				
3.1.	Игра контрударами справа (слева) по диагонали за 30 сек. (кол-во ударов в серию)	2 ошибки	2 ошибки	3
		1 ошибка	1 ошибка	4
		35 и более раз без ошибок	35 и более раз без ошибок	5
3.2.	Выполнение сложных подач с попаданием 12 см. в зону от концевой линии стола на стороне соперника (кол-во ударов в серию)	7	7	3
		8	8	4
		9	9	5
3.3.	Топ-спин справа (слева) на подставке (кол-во ударов в серию)	10	8	3
		11	9	4
		12	10	5
3.4.	Топ-спин справа (слева) на подрезке (кол-во ударов в серию)	6	6	3
		7	7	4
		8	8	5
3.5.	Игра вращением против вращения справа (слева) по диагонали (кол-во ударов в серию)	4	3	3
		5	4	4
		6	5	5
3.6.	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом (кол-во ударов в серию)	6	5	3
		7	6	4
		8	7	5

НОРМАТИВЫ ТЕКУЩЕЙ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ)
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м (с)	не более 8,2	не более 9,6	3
		8,1	9,5	4
		8,0 и менее	9,4 и менее	5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее 36	не менее 15	3
		37	16	4
		38 и более	17 и более	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +11	не менее +15	3
		+12	+16	4
		+13 и более	+17 и более	5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 215	не менее 180	3
		216	181	4
		217 и более	182 и более	5
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	не менее 12	-	3
		13	-	4
		14 и более	-	5
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	не менее 18	3
		-	19	4
		-	20 и более	5
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)	не менее 49	не менее 43	3
		50	44	4
		51 и более	45 и более	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с (кол-во раз)	не менее 128	не менее 115	3
		130	117	4
		131 и более	120 и более	5
3. Техническое мастерство (обязательная техническая программа)				
3.1.	Контрудары слева-справа со всего стола в левый угол сопернику (кол-во ударов в серию)	20	20	3
		25	25	4
		30	30	5
3.2.	Топ-спин справа-слева в левый угол сопернику (треугольник) (кол-во ударов в серию)	8	7	3
		10	9	4
		12	11	5
3.3.	Топ-спин справа с подрезки (кол-во ударов в серию)	6	7	3
		8	8	4
		10	9	5
3.4.	Топ-спин слева с подрезки (кол-во ударов в серию)	3	3	3
		4	4	4
		5	5	5
3.5.	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом (кол-во ударов в серию)	6	6	3
		7	7	4
		8	8	5
3.6.	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на подаче до выигрыша очка острым ударом или топ-спином	6	6	3
		7	7	4
		8	8	5

МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ**для зачисления на этапы спортивной подготовки**

Данная методика разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».

Обучающиеся зачисляются на этап спортивной подготовки после сдачи нормативов.

Для зачисления необходимо набрать нужное количество баллов:

Начальная подготовка – 20 баллов (зачет)

Учебно-тренировочный этап – 40 баллов (зачет)

Этап ССМ - 50 баллов (зачет)

Этап ВСМ – 60 баллов (зачет)

Нормативы индивидуального отбора для зачисления в группы на этапы подготовки по виду спорта «Настольный теннис»

НОРМАТИВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Упражнения	Норматив до года обучения (ГНП-1)		баллы
		мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м. (с)	не более 10,3	не более 10,6	3
		10,1-10,2	10,4-10,5	4
		10,0 и менее	10,3 и менее	5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее 7	не менее 4	3
		8	5	4
		9 и более	6 и более	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 110	не менее 105	3
		115	110	4
		118 и более	113 и более	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +1	не менее +3	2
		+2	+4	4
		+3 и более	+6 и более	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток) (кол-во попаданий)	не менее 2	не менее 1	3
		3	2	4
		4 и более	3 и более	5
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с (кол-во раз)	не менее 35	не менее 30	3
		36	31	4
		38 и более	32 и более	5

НОРМАТИВЫ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м (с)	не более 6,7	не более 6,8	3
		6,6	6,7	4
		6,5 и менее	6,6 и менее	5
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	не более 9,7	не более 9,9	3
		9,6	9,8	4
		9,5 и менее	9,7 и менее	5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее 14	не менее 9	3
		15	10	4
		16 и более	11 и более	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +5	не менее +7	3
		+6	+8	4
		+7 и более	+9 и более	5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 125	не менее 120	3
		126	122	4
		126 и более	123 и более	5
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	не менее 3	-	3
		4	-	4
		5 и более	-	5
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	не менее 9	3
		-	10	4
		-	11 и более	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с (кол-во раз)	не менее 75	не менее 65	3
		80	68	4
		83 и более	70 и более	5
3. Техническое мастерство (обязательная техническая программа)				
3.1.	Накат справа (слева) по диагонали (кол-во ударов в серию)	20	20	3
		25	25	4
		30	30	5
3.2.	Накаты справа-слева поочередно из левого угла (кол-во ударов в серию)	20	15	3
		25	20	4
		30	25	5
3.3.	Накаты справа-слева поочередно (треугольник) в левый угол соперника (кол-во ударов в серию)	20	20	3
		23	23	4
		25	25	5
3.4.	Подрезка справа-слева по диагонали (кол-во ударов в серию)	2 серии по 6 р	2 серии по 6 р	3
		2 серии по 8 р	2 серии по 8 р	4
		2 серии по 10 р	2 серии по 10 р	5
3.5.	Топ-спин справа по подставке (кол-во ударов в серию)	2 серии по 3 р	2 серии по 2 р	3
		2 серии по 4 р	2 серии по 3 р	4
		2 серии по 5 р	2 серии по 4 р	5
3.6.	Топ-спин справа по подрезке (кол-во ударов в серию)	2 серии по 2 р	2 серии по 2 р	3
		2 серии по 3 р	2 серии по 3 р	4
		2 серии по 4 р	2 серии по 4 р	5
3.7.	Подача справа (слева) с нижним боковым вращением (кол-во ударов в серию)	6	5	3
		7	6	4
		8	7	5

**НОРМАТИВЫ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м (с)	не более 8,1	не более 9,8	3
		8,0	9,7	4
		7,9 и менее	9,6 и менее	5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее 29	не менее 14	3
		30	15	4
		31 и более	16 и более	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +9	не менее +12	3
		+10	+13	4
		+11 и более	+14 и более	5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 180	не менее 165	3
		181	166	4
		182 и более	167 и более	5
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	не менее 10	-	3
		11	-	4
		12 и более	-	5
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	не менее 15	3
		-	16	4
		-	17 и более	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с (кол-во раз)	не менее 115	не менее 105	3
		116	106	4
		117 и более	107 и более	5
3. Техническое мастерство (обязательная техническая программа)				
3.1.	Игра контрударами справа (слева) по диагонали за 30 сек. (кол-во ударов в серию)	2 ошибки	2 ошибки	3
		1 ошибка	1 ошибка	4
		35 и более раз без ошибок	35 и более раз без ошибок	5
3.2.	Выполнение сложных подач с попаданием 12 см. в зону от концевой линии стола на стороне соперника (кол-во ударов в серию)	7	7	3
		8	8	4
		9	9	5
3.3.	Топ-спин справа (слева) на подставке (кол-во ударов в серию)	10	8	3
		11	9	4
		12	10	5
3.4.	Топ-спин справа (слева) на подрезке (кол-во ударов в серию)	6	6	3
		7	7	4
		8	8	5
3.5.	Игра вращением против вращения справа (слева) по диагонали (кол-во ударов в серию)	4	3	3
		5	4	4
		6	5	5
3.6.	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом (кол-во ударов в серию)	6	5	3
		7	6	4
		8	7	5

**НОРМАТИВЫ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м (с)	не более 8,2	не более 9,6	3
		8,1	9,5	4
		8,0 и менее	9,4 и менее	5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее 36	не менее 15	3
		37	16	4
		38 и более	17 и более	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +11	не менее +15	3
		+12	+16	4
		+13 и более	+17 и более	5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 215	не менее 180	3
		216	181	4
		217 и более	182 и более	5
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	не менее 12	-	3
		13	-	4
		14 и более	-	5
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	не менее 18	3
		-	19	4
		-	20 и более	5
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)	не менее 49	не менее 43	3
		50	44	4
		51 и более	45 и более	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с (кол-во раз)	не менее 128	не менее 115	3
		130	117	4
		131 и более	120 и более	5
3. Техническое мастерство (обязательная техническая программа)				
3.1.	Контрудары слева-справа со всего стола в левый угол сопернику (кол-во ударов в серию)	20	20	3
		25	25	4
		30	30	5
3.2.	Топ-спин справа-слева в левый угол сопернику (треугольник) (кол-во ударов в серию)	8	7	3
		10	9	4
		12	11	5
3.3.	Топ-спин справа с подрезки (кол-во ударов в серию)	6	7	3
		8	8	4
		10	9	5
3.4.	Топ-спин слева с подрезки (кол-во ударов в серию)	3	3	3
		4	4	4
		5	5	5
3.5.	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом (кол-во ударов в серию)	6	6	3
		7	7	4
		8	8	5
3.6.	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на подаче до выигрыша очка острым ударом или топ-спином	6	6	3
		7	7	4
		8	8	5

