

**Содержание**

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план (организация образовательной деятельности, режим тренировочной работы, планирование программного материала по месяцам).....	4
3. Содержание программы (цели, задачи, объем, содержание, планируемые результаты освоения образовательной программы).....	5
4. Методическое обеспечение и условия реализации программы.....	9
5. Система контроля и зачетные требования .....	13
6. Литература.....	17
7. Приложение .....	19

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013) «Об Образовании в Российской Федерации». Общеразвивающая программа по фигурному катанию на коньках реализуется только на спортивно-оздоровительном этапе. Разработана на основе приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Высокий уровень современного спорта требует наряду с изменениями в методах и средствах тренировочного процесса более углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении личностных особенностей, выделении признаков и качеств, развитие которых в наибольшей мере способствует достижению высоких результатов в конкретном виде спорта. Характерным при этом является то, что по мере роста спортивных результатов, требования к индивидуализации тренировочного процесса резко повышаются.

Рост спортивного мастерства во многом зависит от степени развития физических качеств, функциональных возможностей организма юного спортсмена, которые в значительной мере определяют индивидуальные особенности занимающихся на всех этапах спортивной подготовки. Центральной проблемой в этом случае является определение ведущих и отстающих физических качеств.

Основной стратегией в тренировке должно быть не сглаживание индивидуальности, а, напротив, развитие сильных сторон организма и личности спортсмена, как ведущего условия достижения им высокого результата.

Данный подход к спортивной подготовке соответствует ведущим целям и задачам системы дополнительного образования детей, согласно которым образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся; удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

В соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (пункт 2.1.) настольный теннис относится к игровым видам спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является спортивно-оздоровительной программой для широкого круга обучающихся, а также может служить подготовительным этапом к определению перспективных обучающихся для освоения программ предпрофессиональной подготовки.

## 2. Учебный план

### Учебно-тренировочной и соревновательной деятельности для спортивно-оздоровительной группы (в часах)

Учебный план разработан для 38 учебных недель (3 тренировки в неделю по 2 академических часа).

Разделы		Количество часов	В процентном соотношении
Теория		24	11
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ</b>	ОФП	36	15
	СФП	32	14
	Техническая подготовка	62	27

	Тактическая подготовка	38	16
	Интегральная подготовка	24	11
Участие в соревнованиях		8	4
Зачетные требования		4	2
Итого:		228	100

### 2.1. Планирование учебных часов по месяцам

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Теоретические занятия	24	4	4	3	3	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	36	4	4	4	3	4	4	4	5	4
Специальная физическая подготовка	32	2	4	3	4	4	4	4	4	3
Техническая подготовка	62	5	7	7	7	8	7	7	7	7
Тактическая подготовка	38	2	4	4	5	5	5	5	4	4
Интегральная подготовка	24	1	3	3	2	3	3	3	3	3
Участие в соревнованиях	8			2	2		1	1	1	1
Зачетные требования	4	2								2
Итого часов	228	20	26	26	26	26	26	26	26	26

### 3. Содержание программы

Образовательный процесс осуществляется на основе настоящей программы, расписания и норм СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Образовательный процесс осуществляется в течение 38 учебных недель, максимальный объем составляет 228 часов в год.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению тренера с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

При реализации программы возможно проведение массовых мероприятий, создание необходимых условий для совместного труда и (или) отдыха обучающихся, родителей (законных представителей).

Занятия настольным теннисом содержат познавательный материал, блоки общеразвивающих упражнений, специальной физической и тактической подготовки. При реализации программы используются групповые и индивидуальные формы работы.

Уровень усвоения знаний, умений и навыков выявляются в ходе соревнований с последующим обсуждением результатов каждого обучающегося.

По заданной программе дети имеют возможность не только обучаться игре в настольный теннис, но и овладевать основами физической культуры, составляющими которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Данная программа предназначена для тренеров МБУ «ФОК» города Дзержинска Нижегородской области и рекомендуется для занятий с детьми от 7 до 17 лет. Количество обучающихся в группе от 12 до 15 человек. Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

### **3.1 Цели и задачи программы**

**Цель программы** – способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

#### **Задачи программы:**

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- обучение технике и тактике настольного тенниса, подготовка квалифицированных юных спортсменов.

### **3.2. Планируемые результаты освоения программы**

Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям в спортивной секции по настольному теннису, развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

### **3.3. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Образовательный процесс основывается на требованиях к минимуму содержания программ по командным игровым видам спорта, указанным в пункте 2.2. Федеральных государственных требований (Приказ № 730 от 12.09.2013 года) и предусматривает соотношение и распределение объема теоретической, специальной и общей физической подготовки обучающихся.

С учетом специфики вида спорта, определяются следующие особенности организации образовательного процесса:

– комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся;

– образовательный процесс (в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований) осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, осваивающих программу.

Учащимся, их родителям (законным представителям) рекомендуется проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

### **3.4. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы**

*В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет до 17, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие заниматься настольным теннисом не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе.*

### **3.5. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы**

Основной показатель работы на спортивно-оздоровительном этапе - *стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных*

показателях физического развития, физической и теоретической подготовки.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

### **3.6. Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы**

Возраст для зачисления, лет	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы, чел	Максимальное количество учебных часов в неделю	Рекомендованное количество тренировочных занятий в неделю	Требования по ТТП, Ф и СП на конец учебного года
7-17	12-15	6	3	Выполнение зачетных требований по ФП и ТП.

## **4. Методическое обеспечение**

### **4.1. Теоретическая подготовка**

Объем теоретических занятий формируется согласно Приказа № 730 от 12.09.13 года 10-15% от общего количества учебных часов.

В теоретическом разделе излагаются следующие темы:

№ п.п.	Темы занятий	Количество часов.
1	Физическая культура и укрепление здоровья,	3
2	Личная и общественная гигиена,	2
3	Закаливание организма	3
4	Возникновение и развитие настольного тенниса	2
5	Выдающиеся отечественные спортсмены,	3
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом,	2
7	Общая характеристика спортивной	2



	тренировки,	
8	Основные средства спортивной тренировки	2
9	Физическая подготовка,	3
10	Единая всероссийская спортивная классификация.	2

**Итого: 24 часа**

#### 4.2. Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка

Объём ОФП и СФП формируется согласно Приказа № 730 от 12.09.13 года 20-30% от общего количества учебных часов.

При планировании ОФП и СФП следует учитывать, что развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно (табл. 2). В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом — других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе. Для этого тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков.

Таблица 2.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*	*	*		
Мышечная масса						*	*	*	*		
Быстрота			*	*	*						
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*			
Силовые способности						*	*	*			
Выносливость (аэробные)		*	*	*	*				*	*	*

способности)											
Анаэробные возможности				*	*				*	*	*
Гибкость	*	*	*	*							
Координация			*	*	*	*					
Равновесие	*	*		*	*	*	*	*			

### 4.3. Техническая подготовка

Основные направления технической подготовки:

- 1.Правильная хватка ракетки.
- 2.Исходные положения для различных ударов.
- 3.Базовая техника выполнения различных ударов.
- 4.Передвижения.

При выработке техники ударов следует придерживаться принципа последовательного увеличения сложности упражнений.

Примерный перечень упражнений по возрастанию сложности 1 года обучения:

- 1.Жонглирование мячом (одной стороной, с переменной сторон, с различной силой удара, жонглирование в движении и т.д.)
- 2.Удары по мячу у стенки (без отскока или с отскоком от поверхности пола или прислоненного стола)
- 3.Различные удары у теннисного стола по удобно подаваемым тренером мячам.
- 4.Удары по подаваемым тренером в разные точки стола мячам.
- 5.Удары по заранее оговоренным комбинациям направлений и вращений мяча.

### 4.4.Тактическая подготовка

Принцип объяснения тактических схем сводится к пониманию своих сильных и слабых сторон в игре и слабых и сильных сторон соперника. На основе этого понимания строится схема использования своих сильных сторон в направлении слабых сторон соперника.

При этом обязательно следует учитывать психологическую составляющую игры.

В целом развитие тактической грамотности игрока является многолетним и сложным процессом, неотъемлемой частью которого является участие в соревнованиях.

#### **4.5. Интегральная подготовка**

Примерный перечень упражнений на предсоревновательном этапе:

1. Игра на счёт.
2. Игра на счёт с форой (в случае неравных соперников).
3. Парная игра.

Игра на счёт с особыми условиями (только правой стороной, разными ракетками, только верхним вращением и т.д.). Особые условия создают близкую к соревновательной стрессовую ситуацию.

#### **4.6. Участие в соревнованиях**

Для участия в соревнованиях необходимо:

1. овладеть базовыми ударами и перемещениями
2. знать правила игры
3. быть психологически устойчивым
4. иметь мотивацию для участия в соревновательной борьбе

Нормативы по технике

Таблица 3. Виды жонглирования мячом (нормативы)

№	Упражнение	1 год обучения
1	Жонглирование на прямой стороне ракетки	30
2	Жонглирование на обратной стороне ракетки	30
3	Жонглирование со сменой сторон ракетки	30
4	Жонглирование на прямой стороне ракетки с чередованием высокого и низкого подброса	10

5	Жонглирование на обратной стороне ракетки с чередованием высокого и низкого подброса	10
6	Жонглирование на прямой стороне ракетки с высоким подбросом	10
7	Жонглирование на обратной стороне ракетки с высоким подбросом	10
8	Жонглирование со сменой сторон ракетки с высоким подбросом	10
9	Жонглирование на прямой стороне ракетки с передвижением по прямой	30м
10	Жонглирование на обратной стороне ракетки с передвижением по прямой	30м
11	Жонглирование со сменой сторон ракетки с передвижением по прямой	30м

Таблица 4. Упражнения у тренировочной стенки и стола.

№	Упражнение	1 год обучения
1	Плоский удар справа	30
2	Плоский удар слева	30
3	Плоский удар с переменной сторон ракетки	30
4	Подрезка справа	10
5	Подрезка слева	10
6	Подрезка с переменной сторон ракетки	10

Таблица 5. Выполнение ударов (все нормативы на выполнение ударов сдаются либо с тренером, либо с наиболее подготовленным игроком).

Упражнение выполняется на время.

Время выполнения – 1 мин.

№	Упражнение	1 год обуч
1	Накат справа	30
2	Накат слева	30
3	«Треугольник» (накат переменного справа и слева)	30
4	«Обратный треугольник» накатами	30
5	Накат на три точки справа	20
6	Накат на три точки усложненный (на 3-ю точку – справа/слева)	20
7	Подрезка справа	10

8	Подрезка слева	15
9	«Треугольник» подрезками	15

## 5. Система контроля и зачетные требования

### 5.1. Зачетные требования по ОФП и СФП

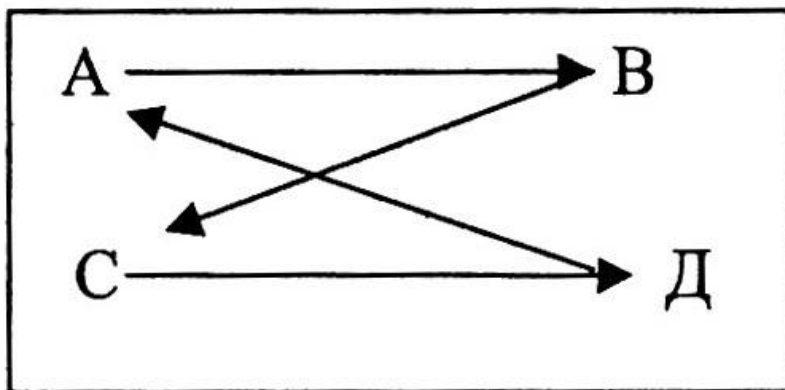
Тестирование по ОФП и СФП проводится дважды, в начале и в конце учебного года. По итогам 1 года обучения необходимо набрать совокупный балл не ниже 3-х.

### 5.2. Методика тестирования

**1. Завершающий удар на дальность отскока мяча.** Перед спортсменом под углом  $45^\circ$  устанавливается желоб длиной 40 см, по которому мячи скатываются и падают на стол в точку центральной линии стола на расстоянии  $1/3$  ее длины от задней линии. Мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Возможна подача мячей тренером или партнером при соблюдении этих же условий. Спортсмен выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол. В зачет идет наилучший результат после трех ударов. Если спортсмен не выполнит ни одного удара, он получает 0 очков.

**2. Бег по «восьмерке».** На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8 (см. рисунок). Расстояние от А до В - 2 м, от В до Д - 3 м, от Д до С - 2 м и от С до А - 2 м.

Схема выполнения теста «Бег по восьмерке»:



Начиная упражнение, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться скользящим шагом по маршруту ДА - АВ - ВС - СД - ДС - СВ - ВА - АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

**3. Бег боком вокруг стола:** выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки 2 раза, т. е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

**4. Перенос мячей:** выполняется между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м. По краям коридора устанавливается по 1 корзинке для мячей. Высота установки корзинки такая же, что и высота стола для соответствующей возрастной группы. Корзинка должна быть установлена горизонтально, иметь диаметр не более 20 см и высоту бортиков не более 5 см.

Начиная упражнение, спортсмен становится у левой корзинки, в которой находится 15 мячей для настольного тенниса. По сигналу тестирующего спортсмен берет мяч правой рукой и начинает скользящим или иным удобным шагом двигаться в противоположную сторону, на ходу переключая мяч из правой руки в левую. Достигнув **другой** корзинки, он

кладет в нее мяч и возвращается обратно за новым мячом. И так до тех пор, пока не перенесет все 15 мячей. **Фиксируется** затраченное время. Если мяч роняется, тестирующий добавляет в корзинку 1 мяч.

**5. Отжимания в упоре от стола:** исходное положение - упор в край **стола**, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, **руки** разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и **телом** угол 90°. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый **раз** касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий **за 1** мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на **установленной** ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

**6. Подъем из положения лежа в положение сидя:** исходное положение - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в **коленях** под углом 90°. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться **внутренней** стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение **1** мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

**7. Прыжки со скакалкой одинарные:** по сигналу судья включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются *одинарные* прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество **тех** или иных прыжков за **45** с. Упражнение выполняется максимум **2** **раза** с перерывом 2 мин. **В** зачет идет лучший результат.

**8. Прыжки со скакалкой двойные:** тест выполняется так же, как и при выполнении одиночных прыжков, только в данном случае спортсмен выполняет *двойные* (2 оборота скакалки при 1 подскоке). Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет наилучший результат.

**9. Прыжки в длину с места:** прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется **от линии** прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

**10. Бег на дистанцию 60 м** проводится по легкоатлетическим правилам.

### **5.3. Особенности применения методики в условиях ФОКа.**

В условиях ФОКа применяется адаптированный вариант методики из 7-ми упражнений.

Три упражнения, 1-е дальность удара, 2-е перенос мячей и 3-е двойные прыжки со скакалкой не выполняются: 1-е и 2-е по причинам технической невыполнимости в текущих условиях, 3-е – по условиям, определяющим обучение 1-го года занятий.

Результаты тестирования оформляются в виде протокола и таблицы подсчета итогового балла.

## **6. Литература**

- 1.Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982.
- 2.Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М: ФиС, 1999.
- 3.Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979.
- 4.Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М: ФиС, 2000.
- 5.Балайшите Л. От семи до ... (Твой первый старт). М.: ФиС, 1984.
- 6.Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. М.: РГАФК, 1997.
- 7.Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. М.: Знание, 1991.
- 8.Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). М.: ФиС, 1990.
- 9.Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.: Советский спорт, 1989.



10. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. М.: ГЦОЛИФК, 1984.
11. Богушас В. М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. М.: Просвещение, 1987.
12. Воронин Е В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 10. С. 52-54.



18										
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Приложение №2. Баллы мальчики

Баллы Мальчики	Дальность отскока мяча	Бег по «8»	Бег вокруг стола	Перенос мячей	Отжимание от стола	Подъём в сед из лёж.	Скакалка «1»	Скакалка «2»	Прыжок в длину с м.	Бег 60 м.
1	3.5	43	34			15	65		103	13.8
2	3.6	42	33			15	66		104	13.6
3	3.7	41	32			16	67		105	13.4
4	3.8	40	31			16	68		106	13.2
5	3.9	39	30			17	69		107	13.0
6	4.0	38	29			17	70		108	12.8
7	4.1	37	28			18	71		109	12.6
8	4.2	36	27			18	72		110	12.4
9	4.3	35	26			19	73		111	12.2
10	4.4	34	25			19	74		112	12.0
11	4.5	33	24			20	75		113	11.9
12	4.55	32.7	23.8			20	76		114	11.85
13	4.60	32.4	23.6			21	77		116	11.80
14	4.65	32.1	23.4			21	78		118	11.75
15	4.70	31.8	23.2			21	79		120	11.70
16	4.75	31.5	23.0			22	80		122	11.65
17	4.80	31.2	22.8			22	81		124	11.60
18	4.85	30.9	22.6			22	82		126	11.55
19	4.90	30.6	22.4			23	83		128	11.50
20	4.95	30.3	22.2			23	84		130	11.45
21	5.00	30.0	22.0			23	85		132	11.40
22	5.05	29.7	21.8			24	86		134	11.35
23	5.10	29.4	21.6			24	87		136	11.30
24	5.15	29.1	21.4			24	88		138	11.25
25	5.20	28.8	21.2			25	89		140	11.20
26	5.25	28.5	21.0			25	90		142	11.15
27	5.30	28.2	20.8			25	91		144	11.10
28	5.35	27.9	20.6			26	92		146	11.05
29	5.40	27.6	20.4			26	93		148	11.00

30	5.45	27.3	20.2			27	94		150	10.95
31	5.50	27.0	20.1			27	95		152	10.90
32	5.55	26.7	20.0			28	96		154	10.86
33	5.60	26.4	19.9			28	97		156	10.82
34	5.65	26.1	19.8			29	98		158	10.78
35	5.70	25.8	19.7			29	99		160	10.74
36	5.75	25.5	19.6			29	100		162	10.70
37	5.80	25.2	19.5			30	101		164	10.66
38	5.85	24.9	19.4			30	102		166	10.62
39	5.90	24.6	19.3			31	103		168	10.58
40	5.95	24.3	19.2			31	104		170	10.54
41	6.00	24.0	19.1			31	105		172	10.50
42	6.05	23.7	19.0			32	106		174	10.46
43	6.10	23.4	18.9			32	107		176	10.42
44	6.15	23.1	18.8			32	108		178	10.38
45	6.20	22.8	18.7			33	109		180	10.34
46	6.25	22.5	18.6			33	110		182	10.30
47	6.30	22.2	18.5			33	111		184	10.26
48	6.35	21.9	18.4			34	112		186	10.22
49	6.40	21.6	18.3			34	113		188	10.18
50	6.45	21.3	18.2			34	114		190	10.14
51	6.50	21.0	18.1			35	115		191	10.10
52	6.54	20.8	18.0			35	115+		192	10.06
53	6.58	20.6	17.9			36	116		193	10.02
54	6.62	20.4	17.8			36	116+		194	9.98
55	6.66	20.2	17.7			37	117		195	9.94
56	6.70	20.0	17.6			37	117+		196	9.90
57	6.74	19.8	17.5			38	118		197	9.86
58	6.78	19.6	17.4			38	118+		198	9.82
59	6.82	19.4	17.3			39	119		199	9.78

60	6.86	19.2	17.2			39	119+		200	9.74
61	6.90	19.0	17.1			40	120		201	9.70
62	6.94	18.8	17.0			40	120+		202	9.66
63	6.98	18.6	16.9			41	121		203	9.62
64	7.02	18.4	16.8			41	121+		204	9.58
65	7.06	18.2	16.7			42	122		205	9.54
66	7.10	18.0	16.6			42	122+		206	9.50
67	7.14	17.8	16.5			43	123		207	9.46
68	7.18	17.6	16.4			43	123+		208	9.42
69	7.22	17.4	16.3			44	124		209	9.38
70	7.26	17.2	16.2			44	124+		210	9.34
71	7.30	17.0	16.1			45	125		211	9.30
72	7.34	16.8	16.0			45	125+		212	9.26
73	7.38	16.6	15.9			46	126		213	9.22
74	7.41	16.4	15.8			46	126+		214	9.18
75	7.45	16.2	15.7			47	127		215	9.14
76	7.48	16.0	15.6			47	128		216	9.10
77	7.51	15.8	15.5			48	128+		217	9.06
78	7.54	15.6	15.4			48	129		218	9.02
79	7.57	15.4	15.3			49	129+		219	8.98
80	7.60	15.2	15.2			49	130		220	8.94
81	7.63	15.0	15.1			50	130+		221	8.90
82	7.66	14.8	15.0			50	131		222	8.86
83	7.69	14.6	14.9			51	131+		223	8.82
84	7.72	14.4	14.8			51	132		224	8.78
85	7.75	14.2	14.7			52	132+		225	8.74
86	7.78	14.0	14.6			52	133		226	8.70
87	7.81	13.8	14.5			53	133+		227	
88	7.84	13.6	14.4			53	134		228	
89	7.87	13.4	14.3			54	134+		229	

90	7.90	13.2	14.2			54	135		230	
91	7.93	13.0	14.1			55	135+		231	
92	7.96	12.8	14.0			55	136		232	
93	7.99	12.6	13.9			56	136+		233	
94	8.02	12.4	13.8			56	137		234	
95	8.05	12.2	13.7			57	137+		235	
96	8.08	12.0	13.6			57	138		236	
97	8.11	11.8	13.5			58	138+		237	
98	8.14	11.6	13.4			58	139		238	
99	8.17	11.4	13.3			59	139+		239	
100	8.20	11.2	13.2			59	140		240	
101	8.23	11.1	13.1			60	140+		241	
102	8.26	11.0	13.0			60	141		242	
103	8.29	10.9	12.9			61	141+		243	
104	8.32	10.8	12.8			61	142		244	
105	8.35	10.7	12.7			62	142+		245	
106	8.38	10.6	12.6			62	143		246	
107	8.41	10.5	12.5			63	143+		247	
108	8.44	10.4	12.4			63	144		248	
109	8.47	10.3	12.3			64	144+		249	
110	8.50	10.2	12.2			64	145		250	
111	8.53	10.1				65	145+		251	
112	8.56	10.0				65	146		252	
113	8.59					66	146+		253	
114	8.62					66	147		254	
115	8.65					67	147+		255	
116	8.68					67	148		256	
117	8.71					68	148+		257	

118	8.74					68	149		258	
119	8.77					69	149+		259	
120	8.80					69	150		260	
121	8.83					70	150+		261	
122	8.86					70	151		262	
123	8.89					71	151+		263	
124	8.92					71	152		264	
125	8.95					72	152+		265	



## Приложение №3. Баллы девочки

Баллы девочек	Дальность отскока мяча	Бег по «8»	Бег вокруг стола	Перенос мячей	Отжимание от стола	Подъём в сед из лёж.	Скакалка «1»	Скакалка «2»	Прыжок в длину с м.	Бег 60 м.
1	3.4	47	34		10	15	65		106	14.0
2	3.5	46	33		11	15.5	66		107	13.9
3	3.6	45	32		12	16	67		108	13.8
4	3.7	44	31		13	16.5	68		109	13.7
5	3.8	43	30		14	17	69		110	13.6
6	3.9	42	29		15	17.5	70		111	13.5
7	4.0	41	28		16	18	71		112	13.4
8	4.1	40	27		17	18.5	72		113	13.3
9	4.2	39	26		18	19	73		114	13.2
10	4.3	38	25		19	19.5	74		115	13.1
11	4.4	37	24		20	20	75		116	13.0
12	4.45	36.7	23.9		21	20.5	76		117	12.9
13	4.50	36.4	23.8		21.5	21	77		118	12.85
14	4.55	36.1	23.7		22	21.3	78		119	12.80
15	4.60	35.8	23.6		22.5	21.6	79		120	12.70
16	4.65	35.5	23.5		23	22	80		121	12.55
17	4.70	35.2	23.4		23.5	22.3	81		122	12.40
18	4.75	34.9	23.3		24	22.6	82		123	12.35
19	4.80	34.6	23.2		24.5	23	83		124	12.30
20	4.85	34.3	23.1		25	23.3	84		125	12.28
21	4.90	34.0	23.0		25.5	23.6	85		126	12.25
22	4.95	33.7	22.9		26	24	86		127	12.18

23	5.00	33.4	22.8		26.5	24.3	87		128	12.10
24	5.05	33.1	22.7		27	24.6	88		129	12.03
25	5.10	32.8	22.6		27.5	25	89		130	11.95
26	5.15	32.5	22.5		28	25.3	90		131	11.88
27	5.20	32.2	22.4		28.5	25.6	91		132	11.80
28	5.25	31.9	22.3		29	26	92		133	11.73
29	5.30	31.6	22.2		29.5	26.5	93		134	11.65
30	5.35	31.3	22.1		30	27	94		135	11.58
31	5.40	31.0	22.0		30.5	27.5	95		136	11.50
32	5.44	30.7	21.9		31	28	96		137	11.45
33	5.48	30.4	21.8		31.5	28.5	97		138	11.40
34	5.52	30.1	21.7		32	29	98		139	11.35
35	5.56	29.8	21.6		32.5	29.3	99		140	11.30
36	5.60	29.5	21.5		33	29.6	100		141	11.25
37	5.64	29.2	21.4		33.5	30	101		142	11.20
38	5.68	28.9	21.3		34	30.5	102		143	11.15
39	5.72	28.6	21.2		34.5	31	103		144	11.10
40	5.76	28.3	21.1		35	31.3	104		145	11.05
41	5.80	28.0	21.0		35.5	31.6	105		146	11.00
42	5.84	27.7	20.9		36	32	106		147	10.95
43	5.88	27.4	20.8		36.5	32.3	107		148	10.90
44	5.92	27.1	20.7		37	32.6	108		149	10.85
45	5.96	26.8	20.6		37.5	33	109		150	10.80
46	6.00	26.5	20.5		38	33.3	110		151	10.75
47	6.04	26.2	20.4		38.5	33.6	111		152	10.70

48	6.08	25.9	20.3		39	34	112		153	10.65
49	6.12	25.6	20.2		39.5	34.3	113		154	10.60
50	6.16	25.3	20.1		40	34.6	114		155	10.55
51	6.20	25.0	20.0		40.5	35	115		156	10.50
52	6.23	24.7	19.9		41	35.5	115+		157	10.48
53	6.26	24.4	19.8		41.5	36	116		158	10.45
54	6.29	24.1	19.7		42	36.5	116+		159	10.43
55	6.32	23.8	19.6		42.5	37	117		160	10.40
56	6.35	23.5	19.5		43	37.5	117+		161	10.38
57	6.38	23.2	19.4		43.5	38	118		162	10.35
58	6.41	22.9	19.3		44	38.5	118+		163	10.33
59	6.44	22.6	19.2		44.5	39	119		164	10.30
60	6.47	22.3	19.1		45	39.5	119+		165	10.28
61	6.50	22.0	19.0		45.5	40	120		166	10.25
62	6.53	21.7	18.9		46	40.5	120+		167	10.23
63	6.56	21.4	18.8		46.5	41	121		168	10.20
64	6.59	21.1	18.7		47	41.5	121+		169	10.18

65	6.62	20.8	18.6		47.5	42	122		170	10.15
66	6.65	20.5	18.5		48	42.5	122+		171	10.13
67	6.68	20.2	18.4		48.5	43	123		172	10.10
68	6.72	19.9	18.3		49	43.5	123+		173	10.08
69	6.75	19.6	18.2		49.5	44	124		174	10.05
70	6.78	19.3	18.1		50	44.5	124+		175	10.03
71	6.81	19.0	18.0		50.5	45	125		176	10.00
72	6.84	18.7	17.9		51	45.5	125+		177	9.98
73	6.87	18.4	17.8		51.5	46	126		178	9.95
74	6.90	18.1	17.7		52	46.5	126+		179	9.93
75	6.93	17.8	17.6		52.5	47	127		180	9.95

Таблица подсчёта очков для оценки специальной физической подготовки  
(юноши и девушки)

Возраст	Уровень подготовленности, сумма баллов (в скобках - для 7 упражнений)				
	Отлично “5”	Хорошо “4”	Подготовлен для перевода “3”	Ниже среднего “2”	Неудовлетво- рительно “1”
7-8 лет	105 (74)	98 (69)	80 (56)	65 (46)	44 (31)
9-10 лет	275 (193)	244 (171)	214 (150)	168 (118)	122 (85)
11-12 лет	450 (315)	400 (280)	350 (245)	275 (193)	200 (140)
13-14 лет	640 (448)	562 (393)	525 (368)	450 (315)	375 (263)
15 лет и старше	850 (595)	800 (560)	760 (532)	600 (420)	500 (350)

Замечания и выводы тренера: