



УТВЕРЖДАЮ
Директор
СПб ГБУ СШОР «Комета»
А.Х. Ариткулов
2023 года

**Методические рекомендации
по выполнению контрольно-переводных нормативов по общей и специальной
физической подготовке для зачисления и перевода в группы
по виду спорта «настольный теннис» в Санкт-Петербургском государственном
бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Комета»**

Методические рекомендации разработаны на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным Министерством спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 884

БЕГ 30, 60 МЕТРОВ

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м, 60 м проводится с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды тренера «Марш!» (фальстарт);
- участник не пересек линию финиша;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА

Тестирование проводится в спортивном зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания рекомендуется оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: 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.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

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.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (ОТ УРОВНЯ СКАМЬИ)

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 МЕТРОВ

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» спортсмен должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Тренер останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды тренера «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Техника выполнения испытания:

Исходное положение – тестируемый стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой (для правши и в левой – для левши), 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.

Ошибки, при которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию метания.

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (ТОЛЬКО ЮНОШИ)

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися 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.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, после окончания цикла и фиксируемых счетом тренера вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, крещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ 90 СМ (ТОЛЬКО ДЕВУШКИ)

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: из положения вис лежа на низкой перекладине, (хват прямой сверху) руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины, голова, тело и ноги образуют одну прямую линию, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, после окончания цикла и фиксируемых счетом тренера вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ЛЕЖА НА СПИНЕ (ЗА 1 МИН)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: 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 30 секунд (или за 1 минуту), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)

- изменение прямого угла согнутых ног.

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ ЗА 30 СЕК/45 СЕК

Необходима скакалка под свой рост. Для определения идеальной длины нужно стать обеими ногами на середину верёвки и отрегулировать длину так, чтобы её ручки скакалки находились примерно на середине уровня груди (или ориентироваться на свои подмышки). Поверхность для прыжков не должна быть жесткой, обувь – кроссовки для бега

И.П. - Встать прямо. Скакалку закинуть за спину. Взгляд направить перед собой. Слегка согнуть руки в локтях. Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги пятки не должны касаться. Высоко подпрыгивать тоже не стоит. Отрыва буквально на пару сантиметров от поверхности будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.

ТЕСТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

НАКАТ (УДАР) СПРАВА/СЛЕВА ПО ДИАГОНАЛИ (РАЗ) ЗА 1 МИН

Накат справа. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, левая нога чуть впереди, вес тела распределён на обе ноги, туловище слегка наклонено вперед, рука согнута в локте. Наносить удар необходимо в высшей точке отскока мяча, когда мяч сбоку и немного впереди. Во время удара рука сгибается в локте, центр тяжести перемещается на правую ногу, после выполнения удара необходимо принять исходную позицию.

Накат слева. Спортсмен стоит на расстоянии 40-50 см от стола, ноги согнуты в коленях, вес тела распределен на обе ноги. Рука с ракеткой ниже пояса у левого бока и слегка отклонена назад от сетки. Ракетка вступает в контакт с мячом в высшей точке отскока мяча, кисть закрывает ракетку и скользит по верхнебоковой части мяча. Заканчивая удар, ракетка продолжает движение вперед-вверх до уровня плеча.

Считается количество правильно выполненных накатов (раз) за 1 минуту.

НАКАТ (УДАР) СПРАВА/СЛЕВА В ПРАВЫЙ УГОЛ (В ЛЕВЫЙ УГОЛ) (РАЗ) ЗА 1 МИН

Накат справа в левый угол. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, находятся на одинаковом расстоянии от стола, вес тела распределён на обе ноги, туловище повернуто к столу и слегка наклонено вперед, рука согнута в локте. Во время удара рука сгибается в локте, далее рука продолжает движение вверх-вперед к голове. Наносить удар необходимо в высшей точке отскока мяча, когда он сбоку и немного впереди. Изменить направление мяча можно поворотами и наклоном кисти.

Накат слева в правый угол. Спортсмен находится на расстоянии 40-50 см от стола, ноги согнуты в коленях, вес тела распределен на обе ноги, туловище повернуто к столу и слегка наклонено вперед. Рука с ракеткой ниже пояса у левого бока, согнута в локте. Ракетка вступает в контакт с мячом в высшей точке отскока мяча, кисть закрывает ракетку и скользит по верхнебоковой части мяча. Заканчивая

удар, ракетка продолжает движение вперед-вверх до уровня плеча. Направить мяч в нужную точку можно с помощью наклона и поворота кисти.

Считается количество правильно выполненных накатов (раз) за 1 минуту.

ПОДРЕЗКА СПРАВА/СЛЕВА ПО ДИАГОНАЛИ (РАЗ) ЗА 1 МИН

Подрезка справа. В исходном положении спортсмен стоит лицом к столу, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. При подготовке к удару рука делает замах вверх-назад-вправо, левое плечо находится ближе к столу.

Подрезка слева. Правая нога немного впереди, туловище повернуто влево, вес распределен на обе ноги. Рука сильно согнута в локте и отведена назад-вверх-влево для замаха. В момент удара следует быстрое движение предплечьем вперед-вправо-вниз с обязательным поворотом кисти. При выполнении движения происходит небольшой поворот туловища, центр тяжести переносится на правую ногу.

Считается количество правильно выполненных подрезок (раз) за 1 минуту.

ПОДАЧИ

Технику выполнения подачи можно разделить на две части: подбор мяча и сам удар. Мяч подбрасывают с открытой ладони. При этом большой палец отставлен в сторону, а остальные четыре вытянуты и плотно сомкнуты. Руку с лежащим на ней мячом держите перед собой или сбоку от себя, так вам удобнее будет выполнять подбор. Мяч подбрасывают на любую высоту, но не ниже 16 сантиметров от уровня стола, рука с мячом при подбросе должна быть выше уровня стола, не должна находиться над столом и не должна пересекать продолжение задней части стола.

Стойка теннисиста - ноги расставлены на ширине плеч или чуть шире плеч, чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола

ПОДАЧА СПРАВА/СЛЕВА С ВЕРХНИМ И БОКОВЫМ ВРАЩЕНИЕМ ЗА 1 МИН

Из стойки теннисиста удар ракетки по мячу во время верхней подачи выполняется быстрым накатом (ударом) вперед справа или слева по верхнебоковой части мяча, ноги согнуты, туловище наклонено вперед.

ПОДАЧА СПРАВА/СЛЕВА С НИЖНИМ ВРАЩЕНИЕМ ЗА 1 МИН

Из стойки теннисиста удар ракетки по мячу во время нижней подачи выполняется подрезкой справа или слева по нижнебоковой части мяча, ноги согнуты, туловище немного наклонено вперед.

ПОДАЧА СПРАВА/СЛЕВА КОРОТКАЯ ЗА 1 МИН

Из стойки теннисиста удар ракетки по мячу во время выполнения короткой подачи выполняется не сильным движением справа или слева. Мяч на другой стороне стола должен попасть в ближнюю зону, недалеко от сетки. При выполнении подачи ноги согнуты, туловище немного наклонено вперед.

ТОП-СПИН СПРАВА/СЛЕВА С ПОДСТАВКИ

Топ-спин - вид удара ракеткой по мячу снизу вверх, придающий ему сильное вращение в направлении удара.

Подставка – пассивный прием подачи подставлением ракетки.

Из стойки теннисиста, тестируемый спортсмен вращает мяч справа/слева, другой спортсмен выполняет «подставку» справа/слева.

Тестируемый, при выполнении подачи с вращением (топ-спин) делает выпад правой/левой ногой в сторону, перенося центр тяжести на левую/правую ногу. Рукой сбоку выполняет вращение по верху мяча с ускорением вперед. Второй спортсмен ловит мяч на отскоке в верхней точке и возвращает мяч обратно (подставкой).

КОРОТКАЯ ПОДАЧА С НИЖНЕМ ВРАЩЕНИЕМ СПРАВА/СЛЕВА

И.П. – стойка теннисиста, ноги согнуты, мяч на ладони, подброс выше 15 см. Нижнее вращение придается нижней частью ракетки ближе к краю стола, при этом мяч должен быть отправлен коротко у сетки на другую половину стола.

ПОДАЧА СПРАВА С ВЫСОКИМ ПОДБРОСОМ МЯЧА

Из стойки теннисиста, тестируемый справа разворачивается ногами, подбрасывает мяч с ладони максимально вверх и выполняет удар справа по верху мяча в момент опускания его на уровень ракетки.

ПОДАЧА СПРАВА/СЛЕВА С БОКОВЫМ ВРАЩЕНИЕМ

Из стойки теннисиста подача выполняется справа/слева по боку мяча ракеткой, тем самым мячу придается боковое вращение и он летит на сторону противника в бок, меняя свое первоначальное направление

НАКАТ (УДАР) СПРАВА/СЛЕВА ПО ДИАГОНАЛИ (раз)

Из стойки теннисиста тестируемый разворачивается вправо/влево, рука сбоку перед собой и выполняет накат (удар) по мячу центром ракетки, перенося центр тяжести с правой/левой ноги на левую/правую.

ВЫПОЛНЕНИЕ 10 СЕРИЙ ИГРОВЫХ КОМБИНАЦИЙ НА СВОЕЙ ПОДАЧЕ ДО ВЫИГРЫША ОЧКА ЗАВЕШАЮЩИМ УДАРОМ

Из стойки теннисиста тестируемый принимает подачу соперника, выполняет в розыгрыше очка 8 технических элементов и выходит на завершающий удар.

ВЫПОЛНЕНИЕ 10 СЕРИЙ ИГРОВЫХ КОМБИНАЦИЙ НА ПРИЕМЕ ПОДАЧИ ДО ВЫИГРЫША ОЧКА ЗАВЕШАЮЩИМ УДАРОМ ИЛИ ТОП-СПИН УДАРОМ

Из стойки теннисиста тестируемый принимает подачу соперника, выполняет в розыгрыше очка 8 технических элементов и выходит на завершающий удар, в том числе топ-спином.