

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа г.Тайшета

«Рассмотрено»
На педагогическом совете № 1

МБУДО ДЮСШ
« 30 » сентября 2016г.



«Утверждаю»
Директор МБУДО ДЮСШ
г.Тайшета
В.А.Баженов
« 30 » _____ 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

по « *Настольный теннис* »

(срок реализации программы 1 год)

Разработчик:
Заместитель директора по УР
МБУДО ДЮСШ г.Тайшета
Смычков Сергей Петрович

г. Тайшет
2016 г.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» — физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов в физкультурно-спортивных группах с направлением настольный теннис спортивно-оздоровительного этапа, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований. Срок реализации программы 1 год.

Основопологающие принципы:

- **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовки, укреплению здоровья занимающихся.
2. Воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины.
3. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
4. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
5. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как это требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов по ОФП для зачисления.

Рабочая программа рассчитана на 216 часов подготовки, в течение 36 недель по 6 недельных часов.

II. Учебный план

Таблица

| № п/п | Виды подготовки | Календарный год, месяцы обучения | | | | | | | | | Кол-во часов за год |
|-------|-----------------------------------|----------------------------------|----|----|-----|---|----|-----|----|---|---------------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | 5 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 8 | 12 | 10 | 10 | 2 | 6 | 8 | 8 | 2 | 66 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 4 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 6 | 58 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| 5 | Тактическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 6 | Игровая | 4 | 6 | 3 | 6 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 34 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------------------------------------|-----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | подготовка | | | | | | | | | | |
| 7 | Контрольные и календарные игры | По календарному плану | | | | | | | | | |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 10 | Контрольные испытания | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 4 |
| 11 | Медицинское обследование | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 4 |
| 12 | Всего часов за месяц | 26 | 28 | 24 | 26 | 18 | 24 | 24 | 26 | 20 | 216 |

III. Содержание тем учебного курса.

Теоретическая подготовка – 5 час.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 5. Основы техники и техническая подготовка

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного

мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

Общая физическая подготовка (ОФП) – 66 часов.

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

Специальная физическая подготовка (СФП) – 58 часов

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Техническая подготовка – 18 часов

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный

- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки
- 3. Способы держания ракетки
 - а) вертикальная хватка-«пером»
 - б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»
- 4. Подачи
 - а) по способу расположения игрока
 - б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
- 5. Технические приемы нижним вращением
 - а) срезка
 - б) подрезка
- 6. Технические приемы без вращения мяча
 - а) толчок
 - б) откидка
 - в) подставка
- 7. Технические приемы с верхним вращением
 - а) накат
 - б) топс- удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Тактическая подготовка – 9 часов

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки(с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища) Техники подачи. Подброс мяча.. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка,подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Игровая подготовка –34 часа

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости

- силы
- гибкости
- ловкости
- Игровые спарринги:
- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

Требования к уровню подготовки воспитанников:

Контрольно-переводные испытания (КПИ) – 4 часа

Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся спортивно-оздоровительной группы, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Физическая подготовка:

1. Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние.

Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

2. Бег 60 метров. Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

3. Бег 500 метров

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число.*

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

Тестирование технической подготовленности

Таблица 4

Нормативы по технической подготовленности

| № п/п | Наименование технического приема | Кол-во ударов | Оценка |
|--------------|--|---------------------------|----------------|
| 1. | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 80-65 | Хор. Удовл. |
| 2. | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 80-65 | Хор. Удовл. |
| 3. | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 80-65 | Хор. Удовл. |
| 4. | Игра накатами справа по диагонали | 30 и более от 20 до 29 | Хор. Удовл. |
| 5. | Игра накатами слева по диагонали | 30 и более от 20 до 29 | Хор. Удовл. |
| 6. | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 20 и более от 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| 7. | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола | 20 и более от 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| 8. | Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин) | 5 и менее от 6 до 8 | Хор. Удовл. |
| 9. | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) | 8 и менее от 9 до 12 | Хор. Удовл. |
| 10. | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8 6 | Хор. Удовл. |
| 11. | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток) | 9 7 | Хор. Удовл. |

Примечание. Испытания проводятся с партнером или тренером. В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне

зависимости от ошибок партнера. Результаты соревнований протоколируются и заносятся в журнал тренера и в дневник самоконтроля учащегося.

Нормативные требования по СФП

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Медицинский контроль.

Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису.

Таблица 3

Контрольные нормативы по ОФП ДЕВУШКИ

| № | Контрольные показатели | баллы | 6 лет | 7 лет | 8 лет | 9 лет |
|---|---|-------|-----------|------------|-----------|-----------|
| 1 | Отжимание (количество раз) | 5 | 18-выше | 22-выше | 25-выше | 26-выше |
| | | 4 | 15-17 | 19-21 | 22-24 | 23-25 |
| | | 3 | 12-14 | 16-18 | 18-21 | 19-22 |
| | | 2 | 9-11 | 12-15 | 15-19 | 16-18 |
| | | 1 | 6-ниже | 11-ниже | 14-ниже | 15-ниже |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 5 | 140-выше | 151-выше | 160-выше | 168-выше |
| | | 4 | 130-139 | 141-150 | 151-159 | 160-167 |
| | | 3 | 120-129 | 131-140 | 140-150 | 151-159 |
| | | 2 | 110-119 | 121-130 | 130-139 | 140-150 |
| | | 1 | 109-ниже | 120-ниже | 129-ниже | 139-ниже |
| 3 | Бег 60 м (сек) | 5 | 12,5-ниже | 11,7 -ниже | 11,4-ниже | 11,1-ниже |
| | | 4 | 12,6-13,0 | 11,8-12,1 | 11,5-11,8 | 11,2-11,6 |
| | | 3 | 13,1-13,6 | 12,2-12,5 | 11,9-12,3 | 11,7-12,1 |
| | | 2 | 13,7-14,3 | 12,6-13,1 | 12,4-12,9 | 12,2-12,7 |
| | | 1 | 14,4-выше | 13,2-выше | 13,0-выше | 12,8-выше |
| 4 | Кросс 500 м (сек) | 5 | 4.50-ниже | 4.40-ниже | 4.30-ниже | 4.20-ниже |
| | | 4 | 4.51-5.10 | 4.41-5.00 | 4.31-4.50 | 4.21-4.40 |
| | | 3 | 5.11-5.40 | 5.01-5.30 | 4.51-5.20 | 4.41-5.10 |
| | | 2 | 5.41-6.00 | 5.31-5.50 | 5.21-5.40 | 5.11-5.30 |
| | | 1 | 6.01-выше | 5.51-выше | 5.41-выше | 5.31-выше |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа (кол. раз за 30 сек.) | 5 | 15-выше | 17-выше | 19-выше | 21-выше |
| | | 4 | 12-14 | 14-16 | 16-18 | 18-20 |
| | | 3 | 10-11 | 11-13 | 12-15 | 15-17 |
| | | 2 | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 12-14 |
| | | 1 | 7-ниже | 8-ниже | 9-ниже | 11-ниже |

Ю Н О Ш И

| № | Контрольные показатели | баллы | 6 лет | 7 лет | 8 лет | 9 лет |
|---|---|-------|------------|------------|-----------|-----------|
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 5 | 150-выше | 168-выше | 172-выше | 176-выше |
| | | 4 | 140-149 | 158-167 | 163-171 | 167-175 |
| | | 3 | 130-139 | 148-157 | 153-162 | 157-166 |
| | | 2 | 120-129 | 140-147 | 144-152 | 147-156 |
| | | 1 | 110 и ниже | 139-ниже | 143-ниже | 146-ниже |
| 2 | Бег 60 м (сек) | 5 | 12,5-ниже | 11,4 -ниже | 11.1-ниже | 10.7-ниже |
| | | 4 | 12,6-13,0 | 11,5-11,8 | 11.2-11.6 | 10.8-11.3 |
| | | 3 | 13,1-13,5 | 11.9-12,6 | 11.7-12.4 | 11.4-12.0 |
| | | 2 | 13,6-14,0 | 12,7-13,4 | 12.5-13.2 | 12.1-12.6 |
| | | 1 | 14,1-выше | 13,5-выше | 13.3-выше | 12.7-выше |
| 3 | Кросс 500 м (сек) | 5 | 4.40-ниже | 4.40-ниже | 4.30-ниже | 4.10-ниже |
| | | 4 | 4.41-5,15 | 4.41-5,15 | 4.31-4.50 | 4.11-4.40 |
| | | 3 | 5.16-5,30 | 5.16-5,30 | 4.51-5-10 | 4.41-5.00 |
| | | 2 | 5.31-5.59 | 5.31-5.59 | 5.11-5.25 | 5.01-5.20 |
| | | 1 | 6.00-выше | 6.00-выше | 5.26-выше | 5.21-выше |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа (кол. раз за 30 сек.) а | 5 | 17-выше | 19-выше | 20-выше | 22-выше |
| | | 4 | 14-16 | 15-18 | 17-19 | 19-21 |
| | | 3 | 11-13 | 12-14 | 13-16 | 16-18 |
| | | 2 | 8-10 | 9-11 | 10-12 | 13-15 |
| | | 1 | 7-ниже | 8-ниже | 9-ниже | 12-ниже |
| 5 | Отжимание (количество раз) | 5 | 25-выше | 28-выше | 30-выше | 35-выше |
| | | 4 | 22-24 | 24-27 | 26-29 | 32-34 |
| | | 3 | 18-21 | 18-23 | 21-25 | 29-31 |
| | | 2 | 12-17 | 12-17 | 15-20 | 23-28 |
| | | 1 | 11-ниже | 11-ниже | 14-ниже | 22-ниже |

У.Литература

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
3. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
4. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.