

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«КРАСНОЯРСК»**

ПРИНЯТА:

Решением Тренерского совета

от «23» марта 2020г. № 3

**УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ «СШОР  
«Красноярск»**

Т.А. Бурдова



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
для поступающих в МАУ «СШОР «Красноярск»  
на программу спортивной подготовки  
по виду спорта настольный теннис**

Красноярский край  
г. Красноярск  
2020 год

## 1. СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Вступительные испытания по виду спорта настольный теннис проводятся в форме тестирования, которое заключается в выполнении контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой вступительных испытаний применительно к каждому этапу и периоду подготовки.

Для поступающих *на этап начальной подготовки первого года* вступительные испытания включают в себя:

вступительное испытание – «*Общая и специальная физическая подготовка*»;

Для поступающих *на этап начальной подготовки второго года* вступительные испытания включают в себя:

вступительное испытание – «*Общая физическая подготовка*»;

вступительное испытание – «*Специальная физическая подготовка*»;

вступительное испытание – «*Техническая подготовка*».

## 2. СИСТЕМА ОЦЕНКИ

За каждое контрольное упражнение (тест) вступительного испытания выставляется балл (оценка). Затем определяется средний балл по итогам вступительного испытания, путём суммирования баллов, набранных за каждое контрольное упражнение вступительного испытания и деления полученной суммы на общее количество тестов вступительного испытания. По итогам всех вступительных испытаний определяется средний балл, полученный по итогам индивидуального отбора поступающих, путём суммирования средних баллов, полученных на каждом вступительном испытании и деления полученной суммы на общее количество вступительных испытаний, предусмотренных программой вступительных испытаний. Полученный балл будет являться конечной оценкой индивидуальных способностей поступающих, дающей основание для зачисления на программу спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.

### **Программа вступительных испытаний**

*для поступающих на этап начальной подготовки первого года*

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>«Общая физическая подготовка»</i>		
1	Бег 30 метров (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
<i>«Специальная физическая подготовка»</i>		
3	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (кол-во раз)	Скоростно-силовая выносливость мышц ног
4	Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)	Координационно - скоростная выносливость
5	Метание мяча для настольного тенниса (м)	Скоростно-силовые способность мышц верхнего плечевого пояса

**Программа вступительных испытаний**  
**для поступающих на этап начальной подготовки второго года**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<b>«Общая физическая подготовка»</b>		
1	Бег 30 метров (сек)	Скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
3	Бег 10 метров (сек)	Скоростные способности: простая ответная двигательная реакция и стартовая скорость
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) девушки	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
<b>«Специальная физическая подготовка»</b>		
6	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (кол-во раз)	Скоростно-силовая выносливость мышц ног
	Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)	Координационно - скоростная выносливость
<b>«Техническая подготовка»</b>		
7	Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз)	Способность контролировать и управлять мячом в воздухе; специальная ловкость: «чувство мяча и ракетки».
8	Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	Способность контролировать и управлять мячом в воздухе; специальная ловкость: «чувство мяча и ракетки».
9	набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	Способность контролировать и управлять мячом в воздухе; специальная ловкость: «чувство мяча и ракетки».
10	подача накатом справа (кол-во раз)	Уровень освоения техникой подачи

**КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОСТУПАЮЩИХ**

*Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на этап начальной подготовки первого года*

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	Оценка (балл)	3	4	5	3	4
<b>«Общая и специальная физическая подготовка»</b>						
Бег 30 метров (сек)	5,90	5,80	5,70	5,60	5,50	5,40
Прыжок в длину с места (см)	150	152	153	155	156	158
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (кол-во раз)	15	16	18	15	16	18
Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)	30	33	35	35	40	45
Метание мяча для настольного тенниса (см)	300	330	350	400	430	450

**Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на этап начальной подготовки второго года**

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики			
	Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
<b>«Общая физическая подготовка»</b>							
Бег 30 метров (сек)		5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20
Бег 10 метров (сек)		4,00	3,80	3,70	3,50	3,40	3,30
Прыжок в длину с места (см)	153	155	158	158	160	165	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши					5	6	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) девушки	7	8	9				
<b>«Специальная физическая подготовка»</b>							
Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (кол-во раз)	16	18	20	16	18	20	
Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)	33	35	40	40	45	50	
<b>«Техническая подготовка»</b>							
Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз)	13	18	23	13	18	23	
Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	13	18	23	13	18	23	
набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	13	18	23	13	18	23	
подача накатом справа (кол-во раз)	5	6	7	5	6	7	

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)**

***Контрольные упражнения по общей физической подготовке***

***Бег 30 метров***

**Стандартные условия выполнения действий:** тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

**Система оценок:** фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

**Методические указания:**

- в забеге одновременно стартуют два участника;
- каждый участник должен бежать и финишировать строго по своей дорожке.

## ***Бег 10 метров***

**Стандартные условия выполнения действий:** тест проводится на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинается бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

**Система оценок:** фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

**Методические указания:**

- в забеге одновременно стартуют два участника;
- старт и финиш строго по своей дорожке.

## ***Прыжок в длину с места***

**Стандартные условия выполнения действий:**

тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

**Система оценок:** фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

**Методические указания:**

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

## ***Подтягивание из виса на высокой перекладине***

**Стандартные условия выполнения действий:** тест проводится в спортивном зале или на стадионе.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем возвращается в ИП, зафиксировав его на 0,5 сек, продолжает выполнение испытания.

**Система оценок:** количество правильно выполненных попыток.

Предоставляется одна попытка.

**Методические указания:**

1. Попытка не засчитывается при условии:
  - Подтягивания рывками или с махами ног (туловища);
  - подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
  - отсутствие фиксации ИП на 0,5 сек;
  - поочередное сгибание рук.

### ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа***

*Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.*

Исходное положение: упор лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова-туловище-ноги».

*Система оценок:* фиксируется количество правильно выполненных упражнений. В случае, если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:*

- пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд;
- вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

### ***Контрольные упражнения по специальной физической подготовке***

#### ***Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 секунд***

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый встаёт боком к скамейке и по сигналу начинает выполнять прыжки толчком двух ног через скамейку без продвижения вперёд. В течение 30 секунд.

*Система оценок:* фиксируется количество прыжков за 30 секунд. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:* прыжок выполняется строго толчком двух ног.

#### ***Прыжки через скакалку за 30 (45) секунд***

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый принимает исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. По сигналу испытуемый начинает выполнять упражнение с вращением скакалки вперёд.

*Система оценок:* фиксируется количество прыжков за 30 (45) секунд. Предоставляется одна попытка.

*Методические указания:*

- считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке).
- при задевании скакалки ногами и вынужденной остановке испытуемый продолжает прыжки с продолжением подсчёта.

## *Контрольные упражнения по технической подготовке*

### ***Набивание мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки***

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый располагается в спортивном зале, в удобном для него месте, с ракеткой в руках. По сигналу испытуемый начинает выполнять упражнение: набивание мяча ладонной (тыльной) стороной ракетки. Жонглирование выполняется стоя на месте (радиус действия не более 1м).

Испытуемый должен держать ракетку на уровне пояса и подбивать мяч до уровня глаз.

*Система оценок:* фиксируется количество набиваний. Предоставляется не более двух попыток.

*Методические указания:*

- если во время выполнения упражнения мяч упал, предоставляется следующая попытка, но не более двух.

### ***Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки***

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый располагается в спортивном зале, в удобном для него месте, с ракеткой в руках. По сигналу испытуемый начинает выполнять упражнение: набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки. На одной стороне ракетки разрешается совершать не более двух ударов.

*Система оценок:* фиксируется количество набиваний. Предоставляется не более двух попыток.

*Методические указания:*

- если во время выполнения упражнения мяч упал, предоставляется следующая попытка, но не более двух попыток.

### ***Накат справа (слева) по диагонали***

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый располагается около теннисного стола с ракеткой в руках. По сигналу испытуемый начинает выполнять удары накатом справа по диагонали против накатов по диагонали со стороны соперника.

*Система оценок:* фиксируется количество правильно выполненных накатов справа. Если ошибку совершил соперник, то подсчёт ударов продолжается. В случае падения мяча дается следующая попытка. Предоставляется не более двух попыток.

*Методические указания*

- в серии засчитываются удары, выполненные безошибочно испытуемым, вне зависимости от ошибок партнёра;
- действия испытуемого, принимающего мяч слева, не засчитываются.

### *Сочетание наката справа и слева*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый располагается около теннисного стола с ракеткой в руках. По сигналу испытуемый начинает выполнять поочерёдные удары накатом справа и слева по диагонали и по прямой, посыпая мячи в правый угол соперника, против накатов со стороны соперника.

*Система оценок:* фиксируется количество правильно выполненных накатов. Если ошибку совершил соперник, то подсчёт ударов продолжается. В случае падения мяча даётся следующая попытка. Предоставляется не более двух попыток.

*Методические указания:*

- в серии засчитываются удары, выполненные безошибочно испытуемым, вне зависимости от ошибок партнёра;
- приземление мяча в левой зоне соперника не засчитывается.

### *Подача накатом справа*

*Стандартные условия выполнения действий:* тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый располагается около теннисного стола с ракеткой в руках. По сигналу испытуемый начинает выполнять 10 подач накатом справа на сторону соперника.

*Система оценок:* фиксируется количество правильно выполненных подач из 10 попыток.