

**Министерство спорта и молодежной политики Республики Бурятия
Республиканская спортивная школа олимпийского резерва
Республики Бурятия**

ПРИНЯТО
на тренерском Совете
« ____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № _____ от « ____ » 20 ____ г.
И.о. директора РСШОР
_____ Э.Д.Бальжинимаев

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

для групп тренировочного этапа, совершенствование спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства по виду спорта **настольный теннис**

разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки
приказа № 31 от 19.01.2018 г. Министерства спорта Российской Федерации

Срок реализации программы: без ограничений

г. Улан – Удэ
2019 г.

Министерство спорта и молодежной политики Республики Бурятия
Автономное учреждение Республики Бурятия
«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва»

Перечень упражнений

по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для поступающих детей на тренировочный этап (этапе спортивной специализации) согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по **настольному теннису**. (Приказ Министерства спорта России от 19 января 2018г. № 31)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (тесты)	
	Юноши	Девушки
Удары по мячу правой стороной ракетки	30 раз (2 попытки)	30 раз (2 попытки)
Удары по мячу левой стороной ракетки	30 раз (2 попытки)	30 раз (2 попытки)
Жонглирование мячом двумя сторонами поочередно	20 раз (2 попытки)	20 раз (2 попытки)
Приседания с мячом (мяч лежит) на ракетке	10 раз не теряя мяч	10 раз не теряя мяч