**ПРОГРАМА СЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ІЗ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ**

**А. Я. Сочинський,** Миколаївський ОІППО; **О. Г. Шалар,** Херсонський державний університет

**Пояснювальна записка**

* Учнів, які займаються в гуртку настільного тенісу, об’єднують у чотири групи з урахуванням віку, фізичної та спортивної підготовленості:
* підготовча — 7–9 років;
* молодша юнацька — 10–11 років;
* підліткова — 12–14 років;
* старша юнацька — 15–17 років.

Кількість учнів у групах — не менш ніж 15 чо­ловік. Якщо в гуртку організують кілька груп од­ного віку, то їх комплектують з урахуванням рів­ня фізичного розвитку і спортивної кваліфікації.

Заняття в гуртку мають бути засновані на загальній фізичній підготовці спортсменів, їх спортивно-технічних показниках і технічній під­готовленості. Велике місце в підготовці гравців у настільний теніс слід приділяти вихованню їх вольових якостей і вдосконаленню психологічних показників, необхідних для успішної гри.

Для поліпшення загальної та спеціальної фі­зичної підготовленості та з метою її контролю дві­чі на рік з учнями проводять змагання (у вересні та у березні-квітні).

Під час теоретичних і практичних занять учні мають отримати знання та навички громадських інструкторів і спортивних суддів, щоб допомагати в організації занять і змагань.

У групах планують такі види робіт:

* *підготовча група* (7–9 років): усебічна фізич­на підготовка; зміцнення здоров’я; розвиток якостей, що необхідні гравцеві; вольова підго­товка;
* *молодша юнацька група* (10–11 років): опану­вання основ техніки й тактики гри; підвищен­ня функціональних можливостей організму учнів; зміцнення здоров’я; загартовування; удосконалення техніко-тактичних елементів гри; участь у змаганнях;
* *підліткова група* (12–14 років): виконання нор­мативів II і I юнацького розряду; підвищення функціональних можливостей організму; удо­сконалення спортивно-технічних показників; вольова підготовка; участь у змаганнях;
* *старша юнацька група* (15–17 років): виконання нормативів III, ІІ і І спортивного розряду; удо­сконалення спортивно-технічних показників; присвоєння звань судді зі спорту і громадсько­го інструктора.

**Зміст програми**

**Орієнтовний план занять дляучнів7–9 років**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Теми** | **Кількість год** | | | | |
| **теоретичні заняття** | | **практичні заняття** | | **усього** |
| 1 | Фізична культура та спорт в Україні | 1 | | – | | 1 |
| 2 | Історія розвитку на­стільного тенісу в Укра­їні та за кордоном | 1 | | – | | 1 |
| 3 | Відомості про будову та функції організму людини | 2 | | – | | 2 |
| 4 | Вплив фізичних вправ на організм людини | 2 | | – | | 2 |
| 5 | Гігієна та загартову­вання | 1 | | – | | 1 |
| 6 | Основи техніки й такти­ки гри | 5 | | 56 | | 61 |
| 7 | Методика навчання | 2 | | 2 | | 4 |
| 8 | Обладнання та інвентар | 1 | | 1 | | 2 |
| 9 | Психологічна підготовка | 2 | | – | | 4 |
| 10 | Правила гри, організа­ція змагань, система їх проведення | 2 | | 2 | | 4 |
| 11 | Загальна та спеціальна фізична підготовка | 4 | | 46 | | 50 |
| 12 | Контрольні нормативи | 1 | | 3 | | 4 |
| 13 | Інструкторська прак­тика | 1 | | 3 | | 4 |
| 14 | Участь у змаганнях | Згідно з планом | | | | |
| Разом | | 25 | 115 | | 140 | |

**Теоретичні заняття**

**Тема 1. Фізична культура та спорт в Україні**

Заняття фізичною культурою і спортом — за­порука здоров’я. Суспільно-політичне значен­ня спорту в світі. Значення виступів українських спортсменів за кордоном.

**Тема 2. Історія розвитку настільного тенісу в Україні та за кордоном**

Настільний теніс у школі, місті, регіоні. Успі­хи українських тенісистів у світових змаганнях. Настільний теніс у програмі Олімпійських ігор.

**Тема 3. Відомості про будову та функції організму людини**

Обмін речовин і його значення для фізичного розвитку. Органи травлення та виділення.

**Тема 4. Вплив фізичних вправ на організм людини**

Засоби збільшення енергетичного запасу орга­нізму. Підвищення здатності організму до перене­сення тривалих та інтенсивних навантажень. Під­вищення рухових можливостей учнів.

**Тема 5. Гігієна та засоби загартування**

Гігієна одягу і місць занять. режим дня і хар­чування. Природні засоби загартовування — вода, прогулянки та заняття на свіжому повітрі, соняч­ні ванни.

**Тема 6. Основи техніки й тактики гри**

Правильна хватка ракетки та способи гри. Ви­хідна стійка під час подачі тенісиста, основні по­ложення підготовки та виконання основних при­йомів гри. Техніка переміщень біля столу та в се­редній зоні. Тактика гри з різними суперниками. Основні тактичні варіанти гри.

**Тема 7. Методика навчання**

Методи тренування ударів і складних подач. Заняття з обтяженнями, застосування імітацій. Навички самоконтролю, облік результатів трену­вань і змагань.

**Тема 8. Обладнання та інвентар**

Профілактичний ремонт спортивного інвента­ря та обладнання. Ремонт ракеток, стійок, сіток, виготовлення найпростіших тренажерів.

**Тема 9. Психологічна підготовка**

Виховання вольових якостей, цілеспрямова­ності, наполегливості, працьовитості.

**Тема 10. Правила гри, організація змагань, система їх проведення**

Основні правила гри, ведення рахунку, прове­дення гри на більшість із трьох партій. Колова та олімпійська системи змагань, стикові ігри.

**Тема 11. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Підготовка до виконання норм загальної фі­зичної підготовки. Спеціальна фізична підготов­ка — цілеспрямований розвиток організму для досягнення спортивних результатів у настільному тенісі.

**Тема 12. Контрольні нормативи**

Контроль здійснюють відповідно до норм, що наведено в додатках.

**Тема 13. Інструкторська практика**

Із першого змагання учні повинні брати участь у суддівстві.

**Практичні заняття**

**Тема 1. Основи техніки й тактики гри**

Основні стійки тенісистів. Подачі. Удари біля тренувальної стінки. Удари «накат» праворуч і лі­воруч на столі. Сполучення ударів. Імітація пере­міщень із виконанням ударів. Гра в «крутиловку» праворуч і ліворуч. Вільна гра на столі. Гра на ра­хунок із однієї або трьох партій. Участь в іграх із виконанням найбільшої кількості ударів у серії.

**Тема 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Роль імітації в тренуванні м’язів рук, тулуба та ніг тенісиста. Імітація ударів упродовж від 1–3 до 12 хв. Імітація переміщень з ударами впро­довж 3 і 5 хв. Гра з обтяженнями на руці та поясі.

**Тема 3. Участь у змаганнях**

Брати участь у змаганнях спочатку з однієї партії, потім — із трьох.

**Орієнтовний план занять дляучнів10–11 років**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Теми** | **Кількість год** | | | | |
| **теоретичні заняття** | | **практичні заняття** | | **усього** |
| 1 | Фізична культура та спорт в Україні | 1 | | – | | 1 |
| 2 | Історія розвитку на­стільного тенісу в Укра­їні та за кордоном | 1 | | – | | 1 |
| 3 | Відомості про будову та функції організму людини | 1 | | – | | 1 |
| 4 | Вплив фізичних вправ на організм людини | 1 | | – | | 1 |
| 5 | Гігієна та загартову­вання | 1 | | – | | 1 |
| 6 | Основи техніки й такти­ки гри | 6 | | 69 | | 75 |
| 7 | Методика навчання | 1 | | – | | 1 |
| 8 | Обладнання та інвентар | – | | 1 | | 1 |
| 9 | Психологічна підготовка | 1 | | 3 | | 4 |
| 10 | Правила гри, організа­ція змагань, система їх проведення | 2 | | 2 | | 4 |
| 11 | Загальна та спеціальна фізична підготовка | 4 | | 37 | | 41 |
| 12 | Контрольні нормативи | – | | 4 | | 4 |
| 13 | Інструкторська прак­тика | 1 | | 4 | | 5 |
| 14 | Участь у змаганнях | Згідно з планом | | | | |
| Разом | | 20 | 120 | | 140 | |

**Теоретичні заняття**

**Тема 1. Фізична культура та спорт в Україні**

Суспільно-політичне значення спорту. Висту­пи українських спортсменів на світовій арені.

**Тема 2. Історія розвитку настільного тенісу в Україні та за кордоном**

Розвиток настільного тенісу в Україні та рід­ному місті. Участь українських тенісистів у най­більших міжнародних змаганнях. Сучасні тенден­ції розвитку техніки гри.

**Тема 3. Відомості про будову та функції організму людини**

Нервова система.

**Тема 4. Вплив фізичних вправ на організм людини**

Енергетичний запас. Підвищення здатності до перенесення тривалих фізичних напружень, збільшення стійкості до емоційних збуджень, що виникають під впливом зовнішніх подразників.

**Тема 5. Гігієна та засоби загартування**

Гігієна місць проведення тренувальних занять і спортивної форми. Спортивний масаж, способи самомасажу.

**Тема 6. Основи техніки й тактики гри**

Повторення матеріалу попереднього періоду. Сучасні тенденції в розвитку гри, аналіз способів ведення гри.

**Тема 7. Методика навчання**

Методика навчання спортсменів-початківців основ техніки й тактики гри. Навчання склад­них подач. Удосконалювання тактики парної гри. Планування тренувальних занять. Облік роботи.

**Тема 8. Психологічна підготовка**

Виховання цілеспрямованості, завзятості, працьовитості, стійкості до одноманітної роботи. Самоконтроль під час змагань.

**Тема 9. Правила гри, організація змагань, система їх проведення**

Підготовка до здавання правил гри на значок «Суддя зі спорту». суддівство змагань. органі­зація змагань у групах, класі, школі за різними системами та особисто-командних змагань. Про­ведення парних змагань.

**Тема 10. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Вправи з інших видів спорту. Матеріал попе­реднього періоду навчання.

**Тема 11. Контрольні нормативи**

Контроль здійснюють відповідно до норм, що наведено в додатках.

**Тема 12. Інструкторська практика**

Організація та проведення тренувальних за­нять із початківцями. планування тренувальних навантажень.

**Практичні заняття**

**Тема 1. Основи техніки й тактики гри**

Гра на столі з використанням різних ударів по елементах і в сполученнях. гра на рахунок з одні­єї, трьох, п’яти, семи партій із форою. вільна гра.

**Тема 2. Обладнання та інвентар**

Ремонт столів, ракеток, стійок, сіток. Виготов­лення пристосувань і тренажерів для вдосконалю­вання прийомів гри.

**Тема 3. Психологічна підготовка**

Вивчення спеціальної літератури. Психологіч­не налаштування на змагання.

**Тема 4. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Фізичні вправи та участь у змаганнях з інших видів спорту відповідно до індивідуальних і гру­пових планів підготовки.

**Тема 5. Участь у змаганнях**

Брати участь у командних і особистих змагань міського масштабу із трьох партій. Участь у зма­ганнях II і I юнацького розряду.

**Орієнтовний план занять дляучнів12–14 років**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Теми** | **Кількість год** | | | | |
| **теоретичні заняття** | | **практичні заняття** | | **усього** |
| 1 | Фізична культура та спорт в Україні | 1 | | – | | 1 |
| 2 | Історія розвитку на­стільного тенісу в Укра­їні та за кордоном | 1 | | – | | 1 |
| 3 | Відомості про будову та функції організму людини | 1 | | – | | 1 |
| 4 | Вплив фізичних вправ на організм людини | 1 | | – | | 1 |
| 5 | Гігієна та загартову­вання | 1 | | – | | 1 |
| 6 | Основи техніки й такти­ки гри | 6 | | 68 | | 74 |
| 7 | Методика навчання | 2 | | – | | 2 |
| 8 | Обладнання та інвентар | 1 | | – | | 1 |
| 9 | Психологічна підготовка | 1 | | 1 | | 2 |
| 10 | Правила гри, організа­ція змагань, система їх проведення | 2 | | 2 | | 4 |
| 11 | Загальна та спеціальна фізична підготовка | 3 | | 40 | | 43 |
| 12 | Контрольні нормативи | – | | 3 | | 3 |
| 13 | Інструкторська прак­тика | 2 | | 4 | | 6 |
| 14 | Участь у змаганнях | Згідно з планом | | | | |
| Разом | | 22 | 118 | | 140 | |

**Теоретичні заняття**

**Тема 1. Фізична культура та спорт в Україні**

Усебічний розвиток особистості — обов’язкова умова виховання людини.

**Тема 2. Історія розвитку настільного тенісу в Україні та за кордоном**

Етапи розвитку гри в країні, зміна інвента­ря, техніки й тактики гри. Участь українських спортсменів у змаганнях. Настільний теніс за кор­доном.

**Тема 3. Відомості про будову та функції організму людини**

Особливості будови кровоносної системи лю­дини та її зміна протягом життя.

**Тема 4. Вплив фізичних вправ на організм людини**

поступовість підвищення навантаження і по­вторність вправ для підвищення функціональних можливостей організму.

**Тема 5. Гігієна та засоби загартування**

Значення режиму дня в тренуванні спортсме­на. лікарський контроль.

**Тема 6. Основи техніки й тактики гри**

Матеріал попереднього періоду навчання. Чер­гування прийомів гри у швидкому темпі з різним напрямком польоту м’яча.

**Тема 7. Методика навчання**

Принцип послідовності (від простого до склад­ного, від основного до другорядного). Усебічність фізичної, морально-вольової, техніко-тактичної підготовки.

**Тема 8. Обладнання та інвентар**

Ремонт кронштейнів для сітки, стійок, столів, ракетки. Заміна ігрового покриття ракетки. Про­філактичний догляд за ракетками.

**Тема 9. Психологічна підготовка**

Значення засобів виховання психічних якостей і контроль рівня їх розвитку. Психорегулю­вальні тренування.

**Тема 10. Правила гри, організація змагань, система їх проведення**

Ознайомлення з особливостями правил гри. вимоги до організації та проведення змагань із настільного тенісу. Система проведення змагань, вимоги до учасників. контрольні турніри.

**Тема 11. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Для фізичного розвитку учнів застосовують та­кі самі засоби, що і для груп 10-12-річних спортс­менів, але збільшуючи обсяг та інтенсивність на­вантажень.

**Тема 12. Контрольні нормативи**

Загальну та спеціальну підготовленість учнів перевіряють двічі на рік за контрольними норма­тивами, що наведені у додатках.

**Тема 13. Інструкторська практика**

організації місць занять, саморобний інвен­тар. Навчання учнів основ техніки гри. проведен­ня тренувальних занять. організація змагань із настільного тенісу.

**Практичні заняття**

**Тема 1. Основи техніки й тактики гри**

Сполучення складних подач із атакувальними і захисними ударами.

Почергові контрудари ліворуч і праворуч по діагоналі проти атакувальних ударів «вісімкою» (по прямій і по діагоналі).

Удар праворуч «топ-спін» проти «підрізуван­ня»; те саме проти довгої подачі «підрізуванням».

Парні ігри з використанням вивчених атаку­вальних ударів.

Захист «свічкою» із верхнім обертанням м’яча; те саме з обертанням м’яча вгору і вбік.

Подачі:

* «підрізуванням» м’яча вниз праворуч і ліворуч різної довжини в сполученні з атакуваль­ними ударами ліворуч і праворуч;
* із бічним обертанням м’яча ліворуч і праворуч у різному напрямку;
* чергування серій подач різних за характером обертання м’яча.

Відбивання складних подач ударами «накат», «підрізування», «підставка» і «топ-спін».

Удари:

* ліворуч і праворуч проти «підставок», «підрі­зувань» і контрударів із різними обертаннями м’яча;
* сильний завершальний удар праворуч без обертання в сполученні з укороченим м’ячем, що падає в центр стола, поблизу сітки, на край стола;
* гра ударами «контртоп-спін» (перекручуван-ня) праворуч і ліворуч по діагоналях, по прямій із ближньої і середньої зон із виходом уперед.

Тренування тактичних варіантів гри (атака на своїй подачі, на подачі суперника, із перехоплен­ням ініціативи, із сильного удару суперника).

Ігри (на рахунок двома м’ячами):

* «підставкою» проти «підставки»;
* тільки ударами «накат» ліворуч (праворуч) проти захисту «підрізуваннями» по кутах;
* легкими «накатами» ліворуч і праворуч не провідною рукою;
* в «крутиловку» строєм.

Тактика одиночної гри із різними за стилем суперниками (захисниками, нападаючими, комбі­наційними гравцями).

Особливості парних ігор.

Тактика змішаних ігор. Тактика гри в різних зонах.

**Тема 2. Методика навчання**

Визначення помилок у техніці й тактиці гри інших учнів. Проведення частини навчально-тренувального заняття. Виправлення помилок.

**Тема 3. Обладнання та інвентар**

Ремонт спортивного інвентаря, заміна ігрового покриття ракеток.

**Тема 4. Психологічна підготовка**

Виховання волі, цілеспрямованості, завзятості. виконання завдань тренера. налаштування на змагання.

**Тема 5. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Розвиток спеціальних фізичних якостей:

* імітація ударів ліворуч і праворуч;
* переміщення у 3-метровій зоні біля стола «трикутником» за 30 с;
* переміщення у 3-метровій зоні;
* стрибки боком на обох ногах через гімнастич­ну лаву (заввишки 30–40 см);
* переміщення в 3-метровому квадраті «вісімкою»;
* гра на двох столах;
* імітація ударів праворуч і ліворуч із обтяженням (обтяжена рукоятка, манжет на кисть).

**Тема 6. Участь у змаганнях**

Тренувальні та контрольні ігри. Одиночні та парні ігри, командні змагання. Участь у змаган­нях із спортсменами III та II розряду.

**Тема 7. Інструкторська практика**

Проведення навчальних занять. організація та проведення змагань. складання планів одного та серії занять.



**Орієнтовний план занять дляучнів15–17 років**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Теми** | **Кількість год** | | |
| **теоретичні заняття** | **практичні заняття** | **усього** |
| 1 | Фізична культура та спорт в Україні | 1 | – | 1 |
| 2 | Історія розвитку на­стільного тенісу в Укра­їні та за кордоном | 1 | – | 1 |
| 3 | Відомості про будову та функції організму людини | 1 | – | 1 |
| 4 | Вплив фізичних вправ на організм людини | 1 | – | 1 |
| 5 | Гігієна та загартову­вання | 1 | – | 1 |
| 6 | Основи техніки й такти­ки гри | 10 | 54 | 64 |
| 7 | Методика навчання | 2 | 2 | 4 |
| 8 | Обладнання та інвентар | 2 | 1 | 3 |
| 9 | Психологічна підготовка | 2 | 2 | 4 |
| 10 | Правила гри, організа­ція змагань, система їх проведення | 1 | 3 | 4 |
| 11 | Загальна та спеціальна фізична підготовка | 4 | 40 | 44 |
| 12 | Контрольні нормативи | – | 4 | 4 |
| 13 | Інструкторська прак­тика | – | 8 | 8 |
| 14 | Участь у змаганнях | Згідно з планом | | |
| Разом | | 26 | 114 | 140 |

**Теоретичні заняття**

**Тема 1. Фізична культура та спорт в Україні**

Здоров’я молодого покоління — основа розви­тку суспільства.

**Тема 2. Історія розвитку настільного тенісу в Україні та за кордоном**

Розвиток гри за кордоном на сучасному етапі.

**Тема 3. Відомості про будову та функції організму людини**

Значення занять на розвиток витривалості для підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Значення правильного дихання для успішного виступу на змаганнях.

**Тема 4. Вплив фізичних вправ на організм людини**

Удосконалювання рухових можливостей юних спортсменів. зміцнення м’язів і зв’язок рухового апарата.

**Тема 5. Гігієна та засоби загартування**

Попередження травм, особливості травматизму в настільному тенісі. Надання першої допомо­ги травмованим учням. харчування і режим дня спортсменів.

**Тема 6. Основи техніки й тактики гри**

Особливості шкіл настільного тенісу (радян­ська, європейська, японська та китайська шко­ли). Удосконалювання подач різної довжини та напрямку. Подачі-«двійники», прийом складних подач атакувальними ударами, «підставкою», «підрізуванням». Організація атаки через склад­ну подачу, атака зі складних подач суперника.

**Тема 7. Обладнання та інвентар**

Особливості догляду за ракетками «сендвич», їх ремонт.

**Тема 8. Психологічна підготовка**

Те саме, що у попередніх групах.

**Тема 9. Правила гри, організація змагань, система їх проведення**

Обов’язки суддів під час змагань, склад суд­дівських колегій, розклад ігор.

**Тема 11. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Вправи на розвиток швидкості, спритності, координації рухів, витривалості, гнучкості.

**Тема 12. Контрольні нормативи**

Загальну та спеціальну підготовленість учнів перевіряють двічі на рік.

**Тема 13. Інструкторська практика**

організації місць занять, саморобний інвен­тар. Навчання учнів основ техніки гри. проведен­ня тренувальних занять. Проведення змагань із настільного тенісу.

**Практичні заняття**

**Тема 1. Основи техніки й тактики гри**

Серійні удари («відкидка» праворуч (ліворуч) по діагоналі і по прямій; «накат» праворуч (ліво­руч) по діагоналі і по прямій; сполучення ударів «накат» праворуч і ліворуч у лівий кут столу). по­дачаправоруч і ліворуч розученими ударами із завершенням комбінації атакувальними ударами «топ-спін» і «накат». Підвищення точності уда­рів і контрударів ліворуч і праворуч, змінюючи напрямок і довжину польоту м’яча. Чергування сильно підрізаних м’ячів із ударами «топ-спін». Завершальні удари з укороченими загальмова­ними м’ячами. Фінти кистю. Складні пересуван­ня на косі м’ячі, кидки на відбиття вкорочених м’ячів після сильних ударів, відбитих на відстані 3–4 м від стола. Удари ліворуч у кидку по вкоро­ченому м’ячу. Гра ударами «контртоп-спін» по діагоналі та по прямій праворуч і ліворуч проти «накату» і «топ-спіна» (перекручування). Парні ігри з різними партнерами і суперниками. Ігри двома м’ячами «накатами» ліворуч і праворуч, у «крутиловку» утрьох.

**Тема 2. Методика навчання**

Самостійне складання планів підготовки, ін­дивідуальних розминок і тренувальних занять.

**Тема 3. Обладнання та інвентар**

Ремонт ракеток, заміна ігрового покриття.

**Тема 4. Психологічна підготовка**

налаштування на змагання.

**Тема 5. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Вправи згідно з планом підготовки.

**Тема 6. Участь у змаганнях**

Одиночні та парні ігри, змагання з форою. Участь у змаганнях II і I розряду.

**Тема 7. Інструкторська практика**

Складання індивідуальних завдань із фізичної та спеціальної підготовки. Проведення змагань, суддівство, аналіз змагальних ігор.

**Література**

1. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Основы настольного тенниса. – М. : Физкультура и спорт, 1979.

2. Барчукова Г. В. Настольный теннис. — М. : Физ­культура и спорт, 1989.

3. Лян Чжо-Хуэй, Фу Ци-Фан. Настольный теннис. — М. : Физкультура и спорт, 1986.

4. Ормаи Л. Современный настольный теннис. — М. : Физкультура и спорт, 1985.

5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей. — К. : Олімпійська література, 2001.

6. Цю Чжунхуэй, Чжуан Узяфу и др. Настольный тен­нис. — М. : Физкультура и спорт, 1987.

**Додаток**

**Нормативи загальної та спеціальної фізичної підготовленості**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Норматив** | **Групи** | | | | | | | |
| **підготовча** | | **молодша юнацька** | | **підліткова** | | **старша юнацька** | |
| **дівчата** | **хлопці** | **дівчата** | **хлопці** | **дівчата** | **хлопці** | **дівчата** | **хлопці** |
| «Човниковий» біг 5 × 20 м, с | – | – | – | – | 18,5–18,8 | 16,0–16,3 | 18,0– 18,3 | 15,5– 15,8 |
| Біг 30 м із високого старту, с | 5,2–5,5 | 5,1–5,4 | 5,2–5,4 | 5,0–5,2 | – | – | – | – |
| Біг 60 м із високого старту, с | – | – | 9,8–10,0 | 9,7–9,9 | – | – | – | – |
| Стрибок у довжину з місця, см | 156–165 | 175–180 | 165–170 | 180–185 | – | – | – | – |
| Стрибок «кенгуру», кількість разів | 5–8 | 10–12 | 7–10 | 12–14 | 12–15 | 15–20 | 15–20 | 20–25 |
| Стрибки боком на обох ногах через гім­настичну лаву за 30 с, кількість разів | 15–18 | 18–20 | 35–40 | 45–50 | 75–80 | 80–85 | 85–90 | 85–90 |
| Переміщення боком протягом 3 хв у 3-метровій зоні, кількість разів | 90–95 | 105–110 | 110–115 | 120–125 | 115–120 | 130–135 | – | – |
| Переміщення вперед-назад протягом 1 хв у 3-метровій зоні, кількість разів | 30–35 | 40–45 | 50–55 | 50–55 | – | – | – | – |
| Імітація ударів «накат» ліворуч протягом 1 хв, кількість разів | 60–65 | 65–70 | 65–70 | 75–80 | 90–95 | 95–100 | 100–110 | 110–120 |
| Імітація ударів «накат» праворуч протягом 1 хв, кількість разів | 55–60 | 65–70 | 60–65 | 65–70 | 70–75 | 85–90 | 90–95 | 105–110 |