

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода
в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения				Норматив свыше года обучения			
			мальчики		девочки		мальчики		девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1	Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи)	см	3	отл.	5	отл.	5	отл.	7	отл.
			2	хор.	4	хор.	4	хор.	6	хор.
			1	удов.	3	удов.	3	удов.	5	удов.
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	отл.	130	отл.	145	отл.	140	отл.
			120	хор.	115	хор.	130	хор.	130	хор.
			110	удов.	105	удов.	120	удов.	115	удов.
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами	см	23,5	отл.	23,5	отл.	28	отл.	28	отл.
			20	хор.	20	хор.	25	хор.	25	хор.
			15,5	удов.	15,5	удов.	20	удов.	20	удов.
2.2	Бег 10 м с высокого старта	с	2,4	отл.	2,4	отл.	2,35	отл.	2,45	отл.
			2,5	хор.	2,6	хор.	2,4	хор.	2,5	хор.
			2,8	удов.	2,8	удов.	2,5	удов.	2,6	удов.
2.3	Бросок теннисного мяча движением подачи	м	18,0	отл.	18,0	отл.	17	отл.	17	отл.
			15,0	хор.	15,0	хор.	15	хор.	15	хор.
			7,5	удов.	7,5	удов.	13	удов.	13	удов.
2.4	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 4х8 м	с	11,8	отл.	11,8	отл.	10,5	отл.	10,5	отл.
			12,0	хор.	12,0	хор.	11,0	хор.	11,0	хор.
			12,3	удов.	12,3	удов.	11,9	удов.	11,9	удов.
2.5	Перешагивания через палку, руки опущены вниз, держат палку, за 15с	количество раз	13	отл.	12	отл.	17	отл.	17	отл.
			10	хор.	9	хор.	13	хор.	13	хор.
			7	удов.	7	удов.	10	удов.	10	удов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики		девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи)	см	8	отлично	8	отлично
			5	хорошо	5	хорошо
			2	удовлет	2	удовлет
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	185	отлично	175	отлично
			165	хорошо	155	хорошо
			150	удовлет	140	удовлет
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами (см)	см	30	отлично	30	отлично
			25	хорошо	25	хорошо
			22	удовлет	22	удовлет
2.2	Бег 10 м с высокого старта (с)	с	2,17	отлично	2,2	отлично
			2,19	хорошо	2,23	хорошо
			2,2	удовлет	2,3	удовлет
2.3	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	7,3	отлично	7,3	отлично
			6,4	хорошо	6,4	хорошо
			5,8	удовлет	5,8	удовлет
2.4	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м	с	14,8	отлично	14,8	отлично
			15,2	хорошо	15,2	хорошо
			15,6	удовлет	15,6	удовлет
2.5	Перешагивания через палку, руки опущены вниз, держат палку, за 15с	количество раз	17	отлично	17	отлично
			15	хорошо	15	хорошо
			13	удовлет	13	удовлет
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	10	отлично	10	отлично
			7	хорошо	7	хорошо
			5	удовлет	5	удовлет
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается				
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	Спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд» и выше				
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)	Спортивный разряд – «второй юношеский спортивный разряд» и выше				
3.4	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый год)	Спортивный разряд – «первый юношеский спортивный разряд» и выше				
3.5	Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год)	Спортивный разряд – «третий спортивный разряд» и выше				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствование спортивного мастерства по виду спорта «теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши		девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи)	см	10	отлично	10	отлично
			8	хорошо	7	хорошо
			6	удовлет	5	удовлет
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	218	отлично	205	отлично
			213	хорошо	200	хорошо
			210	удовлет	195	удовлет
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами (см)	см	40	отлично	40	отлично
			35	хорошо	35	хорошо
			28	удовлет	28	удовлет
2.2	Бег 10 м с высокого старта (с)	с	1,85	отлично	1,9	отлично
			1,9	хорошо	2,0	хорошо
			2,0	удовлет	2,1	удовлет
2.3	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	21	отлично	20	отлично
			19	хорошо	18,5	хорошо
			17,5	удовлет	17,5	удовлет
2.4	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м	с	12,9	отлично	13,0	отлично
			13,0	хорошо	13,1	хорошо
			13,2	удовлет	13,2	удовлет
2.5	Перешагивания через палку, руки опущены вниз, держат палку, за 15с	количество раз	33	отлично	33	отлично
			30	хорошо	30	хорошо
			28	удовлет	28	удовлет
2.6	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	30	отлично	30	отлично
			25	хорошо	25	хорошо
			21	удовлет	21	удовлет
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Спортивный разряд – «второй спортивный разряд»				
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)	Спортивный разряд – «первый спортивный разряд»				
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»				

Контрольные нормативы для проведения индивидуального отбора и система оценок для приема граждан на дополнительную общеразвивающую программу по виду спорта "Теннис" на спортивно-оздоровительный этап.

Упражнения	Норматив	
	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки		
Наклон вперед, из положения стоя на скамье (от уровня скамьи)	Не менее 1 см	Не менее 1 см
Прыжок в длину с места	150 и больше – 5б.	150 и больше – 5б.
	149 -130 – 4б.	149 -120 – 4б.
	129 – 110 – 3б.	119 – 100 – 3б.
	Менее 110 – не зачет	Менее 100 – не зачет
2. Нормативы специальной физической подготовки		
Прыжок вверх с места, толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	30 и больше – 5б.	30 и больше – 5б.
	29-26 – 4б.	29 - 26 – 4б.
	25-15,5 – 3б.	25 – 15,5 – 3б.
	Менее 15,5 – не зачет	Менее 15,5 – не зачет
Бег 10м с высокого старта	2,0 и меньше – 5б.	2,0 и меньше – 5б.
	2,1 – 2,4 – 4б.	2,1 – 2,4 – 4б.
	2,5 – 2,8 – 3б.	2,5 – 2,8 – 3б.
	Более 2,8 – не зачет	Более 2,8 – не зачет
Бросок теннисного мяча движением подачи	Более 15,0 – 5б.	Более 15,0 – 5б.
	14,90 – 11,0 – 4б.	14,90 – 11,0 – 4б.
	10,90 – 7,50 – 3б.	10,90 – 7,50 – 3б.
	Менее 7,5 – не зачет	Менее 7,5 – не зачет
Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 4×8 м.	10,9 и меньше – 5б.	10,9 и меньше – 5б.
	– 4б.	11,0 - 11,60 – 4б.
	– 3б.	11,70 - 12,30 – 3б.
	Более 12,3 – не зачет	Более 12,3 – не зачет
Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с.	20 и больше – 5б.	20 и больше – 5б.
	19 – 14 – 4б.	19 – 14 – 4б.
	13 – 7 – 3б.	13 – 7 – 3б.
	Менее 7 – не зачет	Менее 7 – не зачет

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для девочек на конец тренировочного года

Тест	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Оценка
	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	
Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи), (см)						6	6,5	7	8	9	10	12	13	13	Отлично
	1,5	2				5	5,5	6	7	8	8,5	10,5	11,5	12,5	Хорошо
	1	1,5				4	4,5	5	6	7	7,5	9	10	11,5	Удовлет.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)						173	180	185	205	207	210	213	220	225	Отлично
						165	168	170	200	203	205	210	215	220	Хорошо
						150	155	160	195	196	198	200	205	210	Удовлет.
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)						36	37,5	39	40	43	46	50	55	60	Отлично
						30	32	34,5	35	37	40	46	50	55	Хорошо
						26	26,5	27	28	30	33	35	37	39	Удовлет.
Бег 10 м, (с)						2,1	2,1	2,0	1,95	1,92	1,91	1,9	1,88	1,8	Отлично
						2,19	2,15	2,1	2,09	2,05	2,02	2,0	1,95	1,92	Хорошо
						2,24	2,21	2,2	2,1	2,09	2,07	2,05	2,0	1,95	Удовлет.
Бросок теннисного мяча движением подачи, (м)															
Бросок мяча (1 кг) движением подачи, (м)						11,0	15,0	17,5	18,0	18,5	18,8	19,7	20,0	20,5	Отлично
						9,0	13,0	16,0	17,8	18,0	18,5	19,3	19,7	20,0	Хорошо
						8,0	10,0	14,0	17,5	17,8	18,0	19,0	19,4	19,8	Удовлет.
Перешагивания через палку, руки опущены вниз, держат палку, за 15с						25	29	32	35	37	39	40	42	45	Отлично
						22	27	29	32	35	37	38	39	41	Хорошо
						20	24	26	28	29	30	32	34	36	Удовлет.
"Челнок" (4*8), (с)															Отлично
															Хорошо
															Удовлет.
"Челнок" (6*8), (с)						13,5	13,4	13,2	13,0	12,8	12,6	12,5	12,3	12,0	Отлично
						14,0	13,8	13,3	13,1	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	Хорошо
						14,3	14,0	13,5	13,2	13,1 ₉	13,1	13,0	12,9	12,6	Удовлет.
Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки, кол-во						25	27	30	35	37	40	42	45	50	Отлично
						20	23	26	28	30	33	35	37	45	Хорошо
						15	17	20	21	23	24	25	30	37	Удовлет.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для мальчиков на конец
тренировочного года**

Тест															Оценка
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет	19 лет	20 лет	
Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи), (см)						6	6,5	7	8	9	10	12	13	13	Отлично
	1,5	2				5	5,5	6	7	8	8,5	10,5	11,5	12,5	Хорошо
	1	1,5				4	4,5	5	6	7	7,5	9	10	11,5	Удовлет.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)						185	190	210	235	240	243	245	248	250	Отлично
						175	180	190	220	225	228	230	235	237	Хорошо
						160	170	180	210	216	218	220	223	230	Удовлет.
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см)						36	37,5	39	40	43	46	50	55	60	Отлично
						30	32	34,5	35	37	40	46	50	55	Хорошо
						26	26,5	27	28	30	33	35	37	39	Удовлет.
Бег 10 м, (с)						2,1	2,0	1,96	1,95	1,93	1,919	1,919	1,88	1,85	Отлично
						2,12	2,1	1,98	1,96	1,95	1,93	1,92	1,91	1,88	Хорошо
						2,15	2,12	2,0	1,98	1,96	1,95	1,94	1,93	1,9	Удовлет.
Бросок теннисного мяча движением подачи, (м)															
Бросок мяча (1 кг) движением подачи, (м)						11,0	15,0	17,5	18,0	18,5	18,8	19,7	20,0	20,5	Отлично
						9,0	13,0	16,0	17,8	18,0	18,5	19,3	19,7	20,0	Хорошо
						8,0	10,0	14,0	17,5	17,8	18,0	19,0	19,4	19,8	Удовлет.
Перешагивания через палку, руки опущены вниз, держат палку, за 15с						25	29	32	35	37	39	40	42	45	Отлично
						22	27	29	32	35	37	38	40	42	Хорошо
						20	24	26	28	29	30	32	34	36	Удовлет.
"Челнок" (4*8), (с)															Отлично
															Хорошо
															Удовлет.
"Челнок" (6*8), (с)						13,5	13,4	13,2	13,0	12,8	12,6	12,5	12,3	12,0	Отлично
						14,0	13,8	13,3	13,1	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	Хорошо
						14,3	14,0	13,5	13,2	13,19	13,1	13,0	12,9	12,6	Удовлет.
Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки, кол-во						25	27	30	35	37	40	42	45	50	Отлично
						20	23	26	28	30	33	35	37	45	Хорошо
						15	17	20	21	23	24	25	30	37	Удовлет.

Комплексы упражнений для оценки технико-тактической подготовки по
дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по виду
спорта теннис.

Тест по технической подготовке №1

ФИО занимающегося _____

Группа _____

Удары спортсмена	Справа по линии	Слева по линии	Справа по диагонали	Слева по диагонали
Крученым на крученый				
Крученым на резаный				
Резаным на крученый				
Резаным на резаный				

Тест по технической подготовке №2

ФИО занимающегося _____

Группа _____

Тестируемый	Крученые слева налево	Крученые слева направо	Крученые справа направо	Крученые справа налево
Ответные удары с лета				

Тест по технической подготовке №3

ФИО занимающегося _____

Группа _____

	В первый квадрат	Во второй квадрат
Первая подача		
Вторая подача (резаная, крученая)		

« ____ » _____

Тренер

Приемная комиссия: