приложение №2 к приказу

МАУ "СШОР "Красный Яр"

№092 (т) от 04.10.2021 г.

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки по спортивной программе по виду спорта теннис, для девочек на конец тренировочного года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| **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 дет** | Оценка |
| Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи), (см) | 2 | 3 | 4 | 5 | 5,5 | 6 | 6,5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 13 | Отлично |
| 1,5 | 2 | 3 | 4 | 4,5 | 5 | 5,5 | 6 | 7 | 8 | 8,5 | 10,5 | 11,5 | 12,5 | Хорошо |
| 1 | 1,5 | 2 | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 | 6 | 7 | 7,5 | 9 | 10 | 11,5 | Удовлет. |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см) | 120 | 130 | 140 | 155 | 165 | 173 | 180 | 185 | 205 | 207 | 210 | 213 | 220 | 225 | Отлично |
| 115 | 120 | 130 | 147 | 150 | 165 | 168 | 170 | 200 | 203 | 205 | 210 | 215 | 220 | Хорошо |
| 110 | 115 | 120 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 195 | 196 | 198 | 200 | 205 | 210 | Удовлет. |
| Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см) | 23,5 | 27 | 30 | 32 | 34 | 36 | 37,5 | 39 | 40 | 43 | 46 | 50 | 55 | 60 | Отлично |
| 20 | 23 | 25 | 27 | 28,5 | 30 | 32 | 34,5 | 35 | 37 | 40 | 46 | 50 | 55 | Хорошо |
| 15,5 | 18 | 22 | 23 | 24,5 | 26 | 26,5 | 27 | 28 | 30 | 33 | 35 | 37 | 39 | Удовлет. |
| Бег 10 м, (с) | 2,4 | 2,3 | 2,25 | 2,2 | 2,13 | 2,1 | 2,1 | 2,0 | 1,95 | 1,92 | 1,91 | 1,9 | 1,88 | 1,8 | Отлично |
| 2,6 | 2,5 | 2,4 | 2,23 | 2,24 | 2,19 | 2,15 | 2,1 | 2,09 | 2,05 | 2,02 | 2,0 | 1,95 | 1,92 | Хорошо |
| 2,8 | 2,7 | 2,5 | 2,3 | 2,27 | 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) | 16,5 | 17 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | 16,5 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15,5 | 16,0 | 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок мяча (1 кг) движением подачи, (м) | 5,0 | 5,5 | 7,3 | 8,5 | 9,0 | 11,0 | 15,0 | 17,5 | 18,0 | 18,5 | 18,8 | 19,7 | 20,0 | 20,5 | Отлично |
| 4,5 | 5,0 | 6,4 | 7,3 | 8,0 | 9,0 | 13,0 | 16,0 | 17,8 | 18,0 | 18,5 | 19,3 | 19,7 | 20,0 | Хорошо |
| 4,0 | 4,5 | 5,8 | 6,4 | 7,5 | 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 | 13 | 15 | 17 | 19 | 23 | 25 | 29 | 32 | 35 | 37 | 39 | 40 | 42 | 45 | Отлично |
| 10 | 13 | 15 | 17 | 20 | 22 | 27 | 29 | 32 | 35 | 37 | 38 | 39 | 41 | Хорошо |
| 7 | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 | 24 | 26 | 28 | 29 | 30 | 32 | 34 | 36 | Удовлет. |
| "Челнок"  (4\*8), (с) | 11,8 | 11,4 | 10,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Отлично |
| 12,0 | 11,8 | 11,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Хорошо |
| 12,3 | 12,0 | 11,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Удовлет. |
| "Челнок"  (6\*8), (с) |  |  | 14,8 | 14,3 | 13,8 | 13,5 | 13,4 | 13,2 | 13,0 | 12,8 | 12,6 | 12,5 | 12,3 | 12,0 | Отлично |
|  |  | 15,2 | 14,7 | 14,2 | 14,0 | 13,8 | 13,3 | 13,1 | 12,9 | 12,8 | 12,7 | 12,6 | 12,5 | Хорошо |
|  |  | 15,6 | 15,1 | 14,6 | 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 |  |  | 10 | 15 | 17 | 25 | 27 | 30 | 35 | 37 | 40 | 42 | 45 | 50 | Отлично |
|  |  | 7 | 10 | 13 | 20 | 23 | 26 | 28 | 30 | 33 | 35 | 37 | 45 | Хорошо |
|  |  | 5 | 7 | 10 | 15 | 17 | 20 | 21 | 23 | 24 | 25 | 30 | 37 | Удовлет. |

**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки по спортивной программе по виду спорта теннис, для мальчиков на конец тренировочного года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест** |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| **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 дет** | Оценка |
| Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи), (см) | 2 | 3 | 4 | 5 | 5,5 | 6 | 6,5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 13 | Отлично |
| 1,5 | 2 | 3 | 4 | 4,5 | 5 | 5,5 | 6 | 7 | 8 | 8,5 | 10,5 | 11,5 | 12,5 | Хорошо |
| 1 | 1,5 | 2 | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 | 6 | 7 | 7,5 | 9 | 10 | 11,5 | Удовлет. |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см) | 130 | 140 | 165 | 170 | 180 | 185 | 190 | 210 | 235 | 240 | 243 | 245 | 248 | 250 | Отлично |
| 120 | 135 | 155 | 165 | 170 | 175 | 180 | 190 | 220 | 225 | 228 | 230 | 235 | 237 | Хорошо |
| 118 | 120 | 145 | 150 | 155 | 160 | 170 | 180 | 210 | 216 | 218 | 220 | 223 | 230 | Удовлет. |
| Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, (см) | 23,5 | 27 | 30 | 32 | 34 | 36 | 37,5 | 39 | 40 | 43 | 46 | 50 | 55 | 60 | Отлично |
| 20 | 23 | 25 | 27 | 28,5 | 30 | 32 | 34,5 | 35 | 37 | 40 | 46 | 50 | 55 | Хорошо |
| 15,5 | 18 | 22 | 23 | 24,5 | 26 | 26,5 | 27 | 28 | 30 | 33 | 35 | 37 | 39 | Удовлет. |
| Бег 10 м, (с) | 2,4 | 2,3 | 2,2 | 2,18 | 2,12 | 2,1 | 2,0 | 1,96 | 1,95 | 1,93 | 1,919 | 1,919 | 1,88 | 1,85 | Отлично |
| 2,5 | 2,4 | 2,3 | 2,2 | 2,15 | 2,12 | 2,1 | 1,98 | 1,96 | 1,95 | 1,93 | 1,92 | 1,91 | 1,88 | Хорошо |
| 2,8 | 2,5 | 2,4 | 2,3 | 2,19 | 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) | 16,5 | 17 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | 16,5 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15,5 | 16,0 | 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок мяча (1 кг) движением подачи, (м) | 5,0 | 5,5 | 7,3 | 8,5 | 9,0 | 11,0 | 15,0 | 17,5 | 18,0 | 18,5 | 18,8 | 19,7 | 20,0 | 20,5 | Отлично |
| 4,5 | 5,0 | 6,4 | 7,3 | 8,0 | 9,0 | 13,0 | 16,0 | 17,8 | 18,0 | 18,5 | 19,3 | 19,7 | 20,0 | Хорошо |
| 4,0 | 4,5 | 5,8 | 6,4 | 7,5 | 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 | 13 | 15 | 17 | 19 | 23 | 25 | 29 | 32 | 35 | 37 | 39 | 40 | 42 | 45 | Отлично |
| 10 | 13 | 15 | 17 | 20 | 22 | 27 | 29 | 32 | 35 | 37 | 38 | 40 | 42 | Хорошо |
| 7 | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 | 24 | 26 | 28 | 29 | 30 | 32 | 34 | 36 | Удовлет. |
| "Челнок"  (4\*8), (с) | 11,8 | 11,4 | 10,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Отлично |
| 12,0 | 11,8 | 11,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Хорошо |
| 12,3 | 12,0 | 11,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Удовлет. |
| "Челнок"  (6\*8), (с) |  |  | 14,8 | 14,3 | 13,8 | 13,5 | 13,4 | 13,2 | 13,0 | 12,8 | 12,6 | 12,5 | 12,3 | 12,0 | Отлично |
|  |  | 15,2 | 14,7 | 14,2 | 14,0 | 13,8 | 13,3 | 13,1 | 12,9 | 12,8 | 12,7 | 12,6 | 12,5 | Хорошо |
|  |  | 15,6 | 15,1 | 14,6 | 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 |  |  | 10 | 15 | 17 | 25 | 27 | 30 | 35 | 37 | 40 | 42 | 45 | 50 | Отлично |
|  |  | 7 | 10 | 13 | 20 | 23 | 26 | 28 | 30 | 33 | 35 | 37 | 45 | Хорошо |
|  |  | 5 | 7 | 10 | 15 | 17 | 20 | 21 | 23 | 24 | 25 | 30 | 37 | Удовлет. |

**Контрольные комплексы для тестирования технико-тактической подготовки по спортивной программе по виду спорта теннис.**

Тест по технической подготовке №1

ФИО занимающегося**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Удары спортсмена | Справа по линии | Слева по линии | Справа на право | Слева на лево |
| 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) |  |  |

Оценка ударов с отскока и с лета – по числу выполненных подряд безошибочных ударов:

15 и больше – «отлично»;

10-14 – «хорошо»;

7-9 – «удовлетворительно».

Оценка подачи – по числу попаданий (в 10 попытках) в заданное поле подачи:

10 – «отлично»;

9-8 – «хорошо»;

7 – «удовлетворительно».

Заместитель директора по спортивной работе О.Г. Витальева