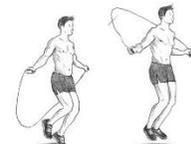
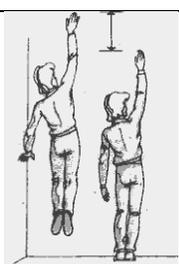
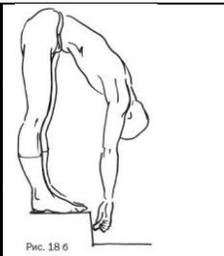
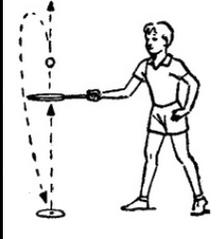


УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО ДЮСШ №10
 МО г-к. Анапа
 «___» _____ 2020 г.
 _____ Н.Н.Филофеева

НОРМАТИВЫ

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на следующий этап обучающихся девушек
 МАУ ДО ДЮСШ № 10 МО г-к Анапа по дополнительной предпрофессиональной программе
 в группы начальной подготовки 1-го, 2-го, 3-го года обучения (НП-1, НП-2, НП-3) и
 в группы тренировочного этапа 1-го, 2-го, 3-го, 4-го, 5-го года обучения (ТЭ-1, ТЭ-2, ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5)
 по ТЕННИС

Физ. качества	№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы подготовки															Пояснения к выполнению упражнения	
			НП-1		НП-2		НП-3		ТЭ-1		ТЭ-2		ТЭ-3		ТЭ-4		ТЭ-5		
ВЫНОСЛИВОСТЬ	1.	Прыжки со скакалкой	(не менее 15 раз за 30 сек.)	0 б. (14 раз и менее)	(не менее 35 раз за 30 сек.)	0 б. (34 раз и менее)	(не менее 40 раз за 30 сек.)	0 б. (39 раз и менее)	(не менее 45 раз за 30 сек.)	0 б. (44 раз и менее)	(не менее 36 раз за 15 сек.)	0 б. (35 раз и менее)	(не менее 46 раз за 20 сек.)	0 б. (45 раз и менее)	(не менее 50 раз за 20 сек.)	0 б. (49 раз и менее)	(не менее 60 раз за 25 сек.)	0 б. (59 раз и менее)	
				1 б. (15-16 раз)		1 б. (39-35 раз)		1 б. (44-40 раз)		1 б. (49-45 раз)		1 б. (37-36 раз)		1 б. (47-46 раз)		1 б. (51-50 раз)		1 б. (61-60 раз)	
				2 б. (17 раз и более)		2 б. (40 раз и более)		2 б. (45 раз и более)		2 б. (50 раз и более)		2 б. (38 раз и более)		2 б. (48 раз и более)		2 б. (52 раз и более)		2 б. (62 раз и более)	
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ	2.	Прыжок в длину с места	(не менее 100 см.)	0 б. (99 см. и менее)	(не менее 123 см.)	0 б. (122 см. и менее)	(не менее 146 см.)	0 б. (145 см. и менее)	(не менее 170 см.)	0 б. (169 см. и менее)	(не менее 180 см.)	0 б. (179 см. и менее)	(не менее 190 см.)	0 б. (189 см. и менее)	(не менее 200 см.)	0 б. (199 см. и менее)	(не менее 210 см.)	0 б. (209 см. и менее)	
				1 б. (100 см.-101 см.)		1 б. (123 см.-124 см.)		1 б. (146 см.-147 см.)		1 б. (170 см.-171 см.)		1 б. (180 см.-181 см.)		1 б. (190 см.-191 см.)		1 б. (200 см.-201 см.)		1 б. (210 см.-211 см.)	
				2 б. (102 см. – и более)		2 б. (125 см. – и более)		2 б. (148 см. – и более)		2 б. (172 см. – и более)		2 б. (182 см. – и более)		2 б. (192 см. – и более)		2 б. (202 см. – и более)		2 б. (212 см. – и более)	
	3.	Прыжок в верх с места со взмахом рук	(не менее 15 см.)	0 б. (14 см и менее)	(не менее 20 см.)	0 б. (19 см и менее)	(не менее 25 см.)	0 б. (24 см и менее)	(не менее 31 см)	0 б. (30 см. и менее)	(не менее 32 см)	0 б. (31 см. и менее)	(не менее 33 см)	0 б. (32 см. и менее)	(не менее 33 см)	0 б. (32 см. и менее)	(не менее 34 см)	0 б. (33 см. и менее)	
				1 б. (15 см-16 см)		1 б. (20 см-21 см)		1 б. (25 см-26 см)		1 б. (31 см.-32 см)		1 б. (32 см.-33 см.)		1 б. (33 см.-34 см.)		1 б. (33 см.-34 см.)		1 б. (34 см.-35 см.)	
				2 б. (17 см – и более)		2 б. (22 см – и более)		2 б. (27 см – и более)		2 б. (33 см – и более)		2 б. (34 см. – и более)		2 б. (35 см. – и более)		2 б. (35 см. – и более)		2 б. (36 см. – и более)	

	4.	Наклон вперед, стоя на возвышении	(не выше уровня)	0 б. (руки не достают уровня)	(не выше уровня)	0 б. (руки не достают уровня)	(не выше уровня)	0 б. (руки не достают уровня)	(не выше уровня)	0 б. (руки не достают уровня)	(не выше уровня)	0 б. (руки не достают уровня)	(не выше уровня)	0 б. (руки не достают уровня)	(не выше уровня)	0 б. (руки не достают уровня)	(не выше уровня)	0 б. (руки не достают уровня)	(не выше уровня)	 Рис. 18 б		
				1 б. (руки ровно по уровню)		1 б. (руки ровно по уровню)		1 б. (руки ровно по уровню)		1 б. (руки ровно по уровню)		1 б. (руки ровно по уровню)		1 б. (руки ровно по уровню)		1 б. (руки ровно по уровню)		1 б. (руки ровно по уровню)				
				2 б. (руки ниже уровня)		2 б. (руки ниже уровня)		2 б. (руки ниже уровня)		2 б. (руки ниже уровня)		2 б. (руки ниже уровня)		2 б. (руки ниже уровня)		2 б. (руки ниже уровня)		2 б. (руки ниже уровня)				
ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО	5.	Подбивание мяча с переворотом ракетки	-	-	-	-	-	(не менее 25 раз.)	(не менее 27 раз.)	(не менее 26 раз и менее)	(не менее 30 раз.)	(не менее 29 раз и менее)	(не менее 33 раз.)	(не менее 32 раз и менее)	(не менее 36 раз.)	(не менее 35 раз и менее)						
																		1 б. (25 -26 раз)	1 б. (27 -28 раз)	1 б. (30 -31 раз)	1 б. (33 -34 раз)	1 б. (36 -37 раз)
																		2 б. (27 раз более)	2 б. (29 раз более)	2 б. (32 раз более)	2 б. (35 раз более)	2 б. (38 раз более)

Бальная система оценки показателей при выполнении контрольных упражнений:

За каждое выполненное контрольное упражнение начисляется от 1 до 2 баллов.

Для зачисления на этапы и перевода по годам подготовки необходимо выполнить все упражнения и получить средний балл:

НП-1 - не ниже «4,0»;
 НП-2 - не ниже «4,0»;
 НП-3 - не ниже «4,0»;
 ТЭ-1 - не ниже «5,0»;
 ТЭ-2 - не ниже «5,0»;
 ТЭ-3 - не ниже «5,0»;
 ТЭ-4 - не ниже «5,0»;
 ТЭ-5 - не ниже «5,0».

Тренер-преподаватель

Дмитриева Е.В.
 Давыдович С.А.

Разъяснения к нормативам:

1. Прыжки со скакалкой

Ученик стоит у середины скакалки, лицом к ней. Слегка согнув колени, он отталкивается двумя ногами и, перепрыгнув на другую сторону скакалки, приземляется на носки обеих ног, слегка согнув их в коленях.

Участник выполняет максимальное количество прыжков туловища за определенное количество секунд, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных прыжков за отведенное время.

2. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами;

- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

3. Прыжок в верх с места со взмахом рук

Перед тестированием на угол стены вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берётся от нижнего края стены с потолка. Испытуемый встаёт боком к стене и поднимает одноимённую руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый располагается из исходного положения полуприсед активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте. Отмечается деление, которого он коснулся. Система оценок: показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт. Прыжок выполняется с места, толчком двумя.

4. Наклон вперед стоя на возвышении

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на возвышении выполняется из исходного положения: стоя на возвышении, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания участник выполняет два предварительных наклона, при третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

5. Подбивание мяча с переворотом ракетки

Подбивание мяча вверх одной или другой стороной ракетки учитывается количество раз. При этом бьющая рука ведет головку ракетки справа налево и немного вверх. Мяч получает вращение по часовой стрелке или против нее. При серии ударов головка ракетки описывает как бы эллипс, длинная ось которого несколько наклонена к горизонтали и составляет около 40 см. Можно изменить высоту подбивания мяча и его вращения.

Нормативы составлены на основе:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис. (Приказ Минспорта России от 18.06.2013 N 403 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис" (Зарегистрировано в Минюсте России 23.07.2013 N 29133)

- Таблицы нормативов по физкультуре для школьников 2020-2021 (физическая культура) рекомендованной на сайте ГТО НОРМАТИВЫ <https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/>

- Методические рекомендации по баскетболу размещенные на образовательном портале России ГОРДСКОМ МЕТОДИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ <https://mosmetod.ru> (https://mosmetod.ru/files/projects/urok_v_moskve/uroki/tennis/text4teacher.docx - документ)

- Вариативность упражнений по техническому мастерству определяется тренером-преподавателем.

Тренер-преподаватель

Дмитриева Е.В.
Давыдович С.А.