|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| **ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА**  муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска  «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва  **«Центр игровых видов спорта»** | | |
|  |  |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**И МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ**

**по виду спорта «ТЕННИС»**

***ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ***

**Разработчик:**

Инструктор-методист

МБУДО СДЮСШОР

«Центр игровых видов спорта»

отдела тенниса

Е. В. Ивченко

Новосибирск - 2017 г.

***МЕТОДИКА***

***тестирования и оценки показателей развития физических,***

***технических качеств и двигательных способностей***

***I. Организация и порядок проведения тестирования***

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся МБУДО СДЮСШОР «Центр игровых видов спорта».

Тестирование проводится во всех группах, на всех этапах, со всеми занимающимися, в соответствии с учебным планом спортивной работы на текущий год, в установленные сроки, согласно утвержденному директором СДЮСШОР плану-графику.

Контрольно-переводные нормативы (КПН) принимаются 2 раза в год:

предварительные - промежуточные (сентябрь-октябрь) и

переводные - итоговые (апрель-май), которые включают в себя виды контроля:

тестирование физической подготовленности (Приложение № 1) и

тестирование технической подготовленности (Приложение № 2), после проведения обязательной разминки.

Результаты КПН заносятся в протокол - ведомость (Приложение № 4, Приложение № 5), который является одним из отчетных документов и заносятся в журнал учета групповых занятий.

Вступительные и переводные КПН принимаются комиссией, созданной в МБУДО СДЮСШОР «Центр игровых видов спорта». В аттестационную комиссию входят: тренер-преподаватель, председатель комиссии, члены комиссии.

Перевод занимающихся на следующий год (период, этап) осуществляется на основании положительных результатов КПН (не менее 3 баллов по каждой дисциплине), с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта теннис.

Для зачисления в группы на этапы (периоды) подготовки необходимо придерживаться Федеральных стандартов спортивной подготовки по теннису (Приложение № 3) «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы».

Перевод (зачисление) на этап (год) обучения осуществляется на основании:

- **на этапе начальной подготовки** - по результатам тестов общей и специальной физической подготовки.

- **на тренировочном этапе** - по результатам тестов общей, специальной и технической подготовки; выполнения плана соревновательной деятельности.

- **на этапе совершенствования спортивного мастерства** - по результатам тестов общей, специальной и технической подготовки; выполнения плана соревновательной деятельности; выполнения норматива спортивного разряда КМС.

***II. ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ***

***2.1. Описание ВСТУПИТЕЛЬНЫХ тестов***

***по физической подготовке***

*на этап начальной подготовки МБУДО СДЮСШОР «ЦИВС»*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Тесты | Что оценивается |
| 1 | Бег 20 м.  Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Каждому испытуемому дается 3 попытки. Учитывается лучший результат.  *Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды* | Скоростные  качества (быстрота) |
| 2 | «Челнок».  Максимально быстро пробежать 4 раза восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Каждому испытуемому дается 3 попытки. Учитывается лучший результат.  *Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды* | Скоростная выносливость |
| 3 | Прыжок вверх с места толчком двух ног. Испытуемый встает боком к стене с наклеенной или нарисованной сантиметровой лентой, вытянув вверх руку. Фиксируется точка на ленте, до которой он дотрагивается. Затем занимающийся должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Каждому занимающемуся дается 3 попытки. Учитывается лучший результат.  *Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра (в сантиметрах)* | Скоростно-силовые качества |
| 4 | Прыжок в длину с мести толчком двух ног.  Испытуемый выполняет прыжок в длину от исходной линии.  Измеряется расстояние от исходной линия до пятки, ближайшей к линии.  Каждому испытуемому дается 3 попытки. Учитывается лучший результат.  *Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра и округляется до кратного 5-ти значения в сторону увеличения (например, 1,25 м или 1,40 м)* | Скоростно-силовые качества |
| 5 | Наклон вперед  Испытуемый выполняет наклон вперед, не сгибая ноги, ИП: ноги вместе.  Каждому занимающемуся дается 3 попытки.  *Лучший результат вносится в протокол с указанием оценки согласно нормативов* | Гибкость |
| 6 | Упражнение па координацию.  Тестирующий набрасывает 10 раз теннисный мяч стоящему напротив него на расстоянии 3-4 метров испытуемому. Тот должен поймать мяч с отскока и бросить его тестирующему. Оценивается количество пойманных мячей и движения рук и ног испытуемого при ловле.  *Результат вносится в протокол с указанием общего количества баллов по 10-бальной системе* | Быстрота реакции  на движущийся объект  и  частично  быстрота  одиночного движения |

***2.1.1. Контрольные нормативы***

***к тестированию физической подготовленности***

***для ВСТУПИТЕЛЬНЫХ экзаменов***

***на этап начальной подготовки***

***МБУДО СДЮСШОР «ЦИВС»***

***Приложение №1-а***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Упражнения | | | | | |
| Возраст (лет) | Оценка  (Баллы) | Бег (сек) | | Прыжок в | Прыжок в | Гибкость | Упражнение на  координацию |
|  | 20 м | 4x8 м | высоту | длину (м) |
| ***МАЛЬЧИКИ*** | | | | | | | |
|  | Отлично (5) | 4,30 | 11,00 | 26 | 1,35 | Касание лбом колен | 10 |
| 7 | Хорошо (4) | 4,60 | 13,00 | 22 | 1,20 | Касание ладонями пола | 8-9 |
|  | Удовлетворительно (3) | 4,90 | 15,00 | 18 | 1,05 | Касание пальцами пола | 6-7 |
| ***ДЕВОЧКИ*** | | | | | | | |
|  | Отлично (5) | 4,50 | 11,00 | 23 | 1,30 | Касание лбом колен | 10 |
| 7 | Хорошо (4) | 4,80 | 13,00 | 19 | 1.15 | Касание ладонями пола | 8-9 |
|  | Удовлетворительно (3) | 5,10 | 15,00 | 15 | 1,00 | Касание пальцами пола | 6-7 |

***2.2. Описание ПЕРЕВОДНЫХ тестов***

***по общей физической подготовке***

***МБУДО СДЮСШОР «ЦИВС»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тесты | Что оценивается |
| 1 | ***Бег 30 м (20м)***  Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии.  Каждому занимающемуся дается 3 попытки.  Учитывается лучший результат.  *Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды.* | Скоростные способности |
| 2 | ***«Челнок».***  Максимально быстро пробежать 6 раз (4 раза) восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии.  Каждому занимающемуся дается 3 попытки.  Учитывается лучший результат.  *Результат вносится в протокол с указанием сотых долой секунды.* | Алактатно-анаэробная выносливость,  во  многом определяющая возможность разыгрывать очко, длительностью  до 10 с. |
| 3 | ***«Наклон вперед».***  Испытуемый выполняет наклон вперед, не сгибая ноги,  **ИП:** ноги вместе.  Каждому занимающемуся дается 3 попытки.  *Результат вносится в протокол с указанием оценки согласно нормативов* | Гибкость |
| 4 | ***Прыжок в длину с места толчком двух ног.***  Занимающийся выполняет прыжок в длину от исходной линии.  Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к  линии.  Каждому занимающемуся дается 3 попытки  Учитывается лучший результат.  *Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра и округляется до кратного 5-ти значения в сторону увеличения (например,* ***1****,25 м. или* ***1,40 м.)*** | Скоростно-силовые способности |
| 5 | ***Прыжок вверх с места толчком двух ног.***  Занимающийся встает боком к стене с наклеенной или нарисованной сантиметровой лентой, вытянув вверх руку Фиксируется точка на ленте, до которой он дотрагивается. Затем занимающийся должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием.  Каждому занимающемуся дается 3 попытки.  Учитывается лучший результат.  *Результат вносится в протокол с указанием сотых**долей метра*  *(в сантиметрах)* | Скоростно-силовые способности |

*2.2.1. Контрольные нормативы*

*к тестированию физической подготовленности*

*занимающихся**для ПЕРЕВОДНЫХ экзаменов*

***МБУДО СДЮСШОР «ЦИВС»***

*Приложение №1*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст (лет)**  **Этап подготовки** | **Оценка (Баллы)** | **Упражнения** | | | | |
| **Бет (сек)** | | **Гибкость** | **Прыжок в длину однократный**  **(м)** | **Прыжок вверх (см)** |
| **20 м** | **4x8 м** |
| ***МАЛЬЧИКИ*** | | | | | | |
| **7 (НП-1)**  **(НП-2)** | Отлично (5) | 3,90 | 10,00 | Касание лбом колен | 1,55 | 30 |
| Хорошо (4) | 4,20 | 11,50 | Касание ладонями пола | 1,40 | 26 |
| Удовлетворительно (3) | 4,50 | 13,00 | Касание пальцами пола | 1,25 | 22 |
| ***ДЕВОЧКИ*** | | | | | | |
| **7 (НП-1)**  **(НП-2)** | Отлично (5) | 4,10 | 10,00 | Касание лбом колен | 1,50 | 27 |
| Хорошо (4) | 4,40 | 11,50 | Касание ладонями пола | 1,35 | 23 |
| Удовлетворительно (3) | 4,70 | 13,00 | Касание пальцами пола | 1,20 | 19 |
|  | | | | | | |
| **Возраст (лет)**  **Этап подготовки** | **Оценка (Баллы)** | **Упражнения** | | | | |
| **Бег (сек.)** | | **Гибкость** | **Прыжок**  **в**  **длину однократный**  **(м)** | **Прыжок вверх**  **(см)** |
| **30 м.** | **6x8 м.** |
| ***МАЛЬЧИКИ/ЮНОШИ*** | | | | | | |
| **8 (НП-2)**  **(НП-3)** | Отлично (5) | 5,30 | 15,10 | Касание лбом колен | 1,75 | 33 |
| Хорошо (4) | 5,60 | 15,50 | Касание ладонями пола | 1,60 | 29 |
| Удовлетворительно (3) | 5,90 | 15,90 | Касание пальцами пола | 1,45 | 25 |
| **9 (НП-3)**  **(УТ-1)** | Отлично (5) | 5,10 | 14,60 | Касание лбом колен | 1,85 | 36 |
| Хорошо (4) | 5,40 | 15,00 | Касание ладонями пола | 1,70 | 32 |
| Удовлетворительно (3) | 5,70 | 15,40 | Касание пальцами пола | 1,55 | 28 |
| **10 (УТ-1)**  **(УТ-2)** | Отлично (5) | 4,80 | 14,10 | Касание лбом колен | 1,95 | 39 |
| Хорошо (4) | 5,10 | 14,50 | Касание ладонями пола | 1,80 | 35 |
| Удовлетворительно (3) | 5,40 | 14,90 | Касание пальцами пола | 1,65 | 31 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст (лет)**  **Этап подготовки** | **Оценка (Баллы)** | **Упражнения** | | | | | | | | |
| **Бег (сек.)** | | |  | | **Прыжок**  **в**  **длину однократный** | | **Прыжок вверх**  **(см.)** | |
| **30 м.** | **6x8 м.** | | **Гибкость** | |
| ***МАЛЬЧИКИ/ЮНОШИ*** | | | | | | | | | | |
| **11 (УТ-2)**  **( УТ-3)** | Отлично (5) | 4,70 | 13,60 | | Касание лбом колен | | 2,05 | | 42 | |
| Хорошо (4) | 5,00 | 14,00 | | Касание пальцами пола | | 1,90 | | 38 | |
| Удовлетворительно (3) | 5,30 | 14,40 | | Касание ладонями пола | | 1,75 | | 34 | |
| **12 (УТ-3)**  **(УТ-4)**  **(УТ-5)** | Отлично (5) | 4,60 | 13,10 | | Касание лбом колен | | 2,15 | | 45 | |
| Хорошо (4) | 4,90 | 13,50 | | Касание ладонями пола | | 2,00 | | 41 | |
| Удовлетворительно (3) | 5,20 | 13,90 | | Касание пальцами пола | | 1,85 | | 37 | |
| **13 (УТ-4)**  **(УТ-5)** | Отлично (5) | 4,50 | 12,90 | | Касание лбом колен | | 2.25 | | 48 | |
| Хорошо (4) | 4,60 | 13,30 | | Касание ладонями пола | | 2,10 | | 44 | |
| Удовлетворительно (3) | 4,70 | 13,70 | | Касание пальцами пола | | 1,95 | | 40 | |
| **14 (УТ-4)**  **(УТ-5)**  **(ССМ-1)**  **(ССМ-2)** | Отлично (5) | 4,35 | 12,70 | | Касание лбом колен | | 2,35 | | 51 | |
| Хорошо (4) | 4,45 | 13,10 | | Касание ладонями пола | | 2,20 | | 47 | |
| Удовлетворительно (3) | 4,55 | 13,50 | | Касание пальцами пола | | 2,05 | | 43 | |
| **14 и**  **старше**  **(ССМ-1)**  **(ССМ-2)** | Отлично (5) | 4,20 | 12,50 | | Касание лбом колен | | 2,45 | | 54 | |
| Хорошо (4) | 4,30 | 12.90 | | Касание ладонями пола | | 2.30 | | 50 | |
| Удовлетворительно (3) | 4,40 | 13,30 | | Касание пальцами пола | | 2,15 | | 46 | |
| ***ДЕВОЧКИ/ДЕВУШКИ*** | | | | | | | | | | |
| **8 (НП-2)**  **(НП-3)** | Отлично (5) | 5,40 | 15,30 | | Касание лбом колен | | 1,70 | | 31 | |
| Хорошо (4) | 5,70 | 15,70 | | Касание ладонями пола | | 1,55 | | 27 | |
| Удовлетворительно (3) | 6,00 | 16,10 | | Касание пальцами пола | | 1,40 | | 23 | |
| **9 (НП-3)**  **(УТ-1)** | Отлично (5) | 5,20 | 14,80 | | Касание лбом колен | | 1,80 | | 35 | |
| Хорошо (4) | 5,50 | 15,20 | | Касание ладонями пола | | 1,65 | | 31 | |
| Удовлетворительно (3) | 5,80 | 15,60 | | Касание пальцами пола | | 1,50 | | 27 | |
| **10 (УТ-1)**  **(УТ-2)** | Отлично (5) | 5,00 | 14,30 | | Касание лбом колен | | 1,90 | | 37 | |
|  | Хорошо (4) | 5,30 | 14,70 | | Касание ладонями пола | | 1,75 | | 33 | |
| Удовлетворительно (3) | 5,60 | 15,10 | | Касание пальцами пола | | 1,60 | | 29 | |
| **Возраст (лет)**  **Этап подготовки** |  | **Упражнения** | | | | | | | | | |
|  | **Оценка (Баллы)** | **Бег (сек.)** | | | |  | | **Прыжок**  **в**  **длину однократный**  **(м.)** | | **Прыжок вверх**  **(см.)** | |
|  | **30 м.** | | **6x8** м. | | **Гибкость** | |
| *ДЕВОЧКИ/ДЕВУШКИ* | | | | | | | | | | | |
|  | Отлично (5) | 4,80 | | 13,80 | | Касание лбом колен | | 2,00 | | 39 | |
| **11 (УТ-2)**  **(УТ-3)** | Хорошо (4) | 5,10 | | 14,20 | | Касание ладонями пола | | 1,85 | | 35 | |
|  | Удовлетворительно (3) | 5,40 | | 14.60 | | Касание пальцами пола | | 1,70 | | 31 | |
|  | Отлично (5) | 4,70 | | 13,30 | | Касание лбом колен | | 2,10 | | 41 | |
| **12 (УТ-3)**  **(УТ-4)**  **(УТ-5)** | Хорошо (4) | 5,00 | | 13,70 | | Касание ладонями пола | | 1,95 | | 37 | |
|  | Удовлетворительно (3) | 5,30 | | 14,10 | | Касание пальцами пола | | 1,80 | | 33 | |
|  | Отлично (5) | 4,65 | | 13,10 | | Касание лбом колен | | 2,15 | | 43 | |
| **13 (УТ-4)**  **(УТ-5)** | Хорошо (4) | 4,95 | | 13,50 | | Касание ладонями пола | | 2,00 | | 39 | |
|  | Удовлетворительно (3) | 5,25 | | 13,90 | | Касание пальцами пола | | 1,85 | | 35 | |
|  | Отлично (5) | 4,60 | | 12,90 | | Касание лбом колен | | 2,20 | | 45 | |
| 14 **(УТ-4)**  **(УТ-5)**  **(ССМ-1)**  **(ССМ-2)** | Хорошо (4) | 4,90 | | 13,30 | | Касание ладонями пола | | 2,05 | | 41 | |
|  | Удовлетворительно (3) | 5,20 | | 13,70 | | Касание пальцами дола | | 1,90 | | 37 | |
| **14 и**  **старше** | Отлично (5) | 4,55 | | 12,70 | | Касание лбом колен | | 2,25 | | 47 | |
| **(ССМ-1)**  **(ССМ-2)** | Хорошо (4) | 4,85 | | 13,10 | | Касание ладонями пола | | 2,10 | | 43 | |
|  | Удовлетворительно (3) | 5,15 | | 13,50 | | Касание пальцами пола | | 1,95 | | 39 | |

***2.3. ПРОГРАММА***

***тестирования технической подготовленности***

***занимающихся для ПЕРЕВОДНЫХ экзаменов***

***МБУДО СДЮСШОР «ЦИВС»***

***Приложение №2***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Технические действие** | **НП**-1 | **НП-2** | **НП 3** | **УТ-1** | **УТ-2** | **УТ-3** | **УТ-(4;5)**  **ССМ-(1;2)** |
| 1. ***Удары с отскока (справа/слева)*** | | | | | | | |
| ***1. Плоские удары с задней линии:*** | | | | | | | |
| **а) в средней точке** | + |  |  |  |  |  |  |
| **б) в высокой точке** |  | **+** |  |  |  |  |  |
| **в) в высокой точке внутри корта** |  |  | + |  |  |  |  |
| ***2. Крученые удары с задней линии:*** | | | | | | | |
| **а) в средней точке** | **+** | **+** | + | + | **+** | **+** | **+** |
| б) **в высокой точке** |  | **+** | + | + | **+** | **+** | **+** |
| **в) в низкой точке** |  |  | + | **+** | **+** | **+** | + |
| г) **внутри корта с выходом к сетке** |  |  |  | + | **+** | **+** | **+** |
| ***3. Резаные удары с задней линии:*** | | | | | | | |
| **а) в средней точке** |  |  | + | **+** | + | + | **+** |
| **б) в высокой точке** |  |  |  | **+** | + | **+** | + |
| **в) в низкой точке** |  |  |  | **+** | + | **+** | + |
| г) **внутри корта с выходом к сетке** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| ***4. Укороченные удары с задней линии:*** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| ***5. «Свеча»:*** | | | | | | | |
| **а) обводящая крученая** |  |  |  | **+** | + | **+** | + |
| **б) обводящая резаная** |  |  |  |  | **+** | **+** | + |
| ***II. Удары слета (cправа/слево)*** | | | | | | | |
| **а) в средней точке** | **+** | + | + | **+** | + | + | **+** |
| **б) в высокой точке** |  | **+** | **+** | **+** | + | **+** | + |
| **в) в низкой точке** |  |  | **+** | **+** | **+** | + | + |
| **г) укороченный удар** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| ***Дополнительный технический контроль (ДТК) -***  **Удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)** | **10** | **15** | **20** |  |  |  |  |
| ***III. Удары над головой*** | | | | | | | |
| **а) с места с лета** |  | + | + | + | + | + | + |
| **б) с отходом назад в прыжке** |  |  |  | + | + | + | **+** |
| **в) с отходом назад с отскока** |  |  |  | + | **+** | + | + |
| г) **с продвижением вперед с отскока** |  |  |  |  | + | + | **+** |
| ***IV. Подача*** | | | | | | | |
| ***I. В 1 и 2 квадрат (попадание):*** | | | | | | | |
| **а) резаная** | + | + |  |  |  |  |  |
| **б) плоская** |  | + | **+** |  |  |  |  |
| **в) крученая** |  |  |  | + |  |  |  |
| ***2. В 1 и 2 квадрат по направлениям:*** | | | | | | | |
| **а)резаная** |  |  | **+** | + | + | **+** | **+** |
| **б) плоская** |  |  |  | **+** | + | + | + |
| **в) крученая** |  |  |  |  | + | **+** | **+** |

***2.3.1. ИНСТРУКЦИЯ***

***оценки тестирования технической подготовленности***

***занимающихся МБУДО СДЮСШОР «ЦИВС»***

В выполнении удара оценивается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;

- оптимальный по величине и форме замах:

- качественный подход к мячу;

- своевременный момент удара ракеткой по мячу;

- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

На выполнение каждого технического действия (удара) занимающимся предоставляется 3 попытки.

Выполнение вышеуказанных задач оценивается комплексно в ходе выполнения ударного движения. В заключении приемная комиссия выставляет в протокол одну общую оценку (за 3 попытки) по пятибалльной системе за каждое техническое действие.

Примечание:

Все удары с лета и с отскока выполняются справа и слева.

Занимающиеся 7 лет (НП-1) ударное движение подачи выполняют без мяча. При выполнении оценивается правильность и стабильность движения.

Начиная с 12 лет, нее удары принимаются по направлениям (линия, диагональ).

Начиная с 14 лет, все удары принимаются по направлениям и по глубине (длинный, короткий, косой).

5)При удержании мяча оценивается способность занимающегося выполнять правильно  
технические действия (не допуская ошибок, но при этом, не выполняя «свечи»).

6) при выполнении технического действия «удары с отскока внутри корта с выходом к сетке» после выхода к сетке занимающийся должен выполнить завершающий удар с лета.

В качестве контрольных нормативов (**КН)** для **вступительных** экзаменов

**на этапе начальной подготовки** учитывается величина суммарной оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей **по 6 упражнениям**

(Приложение № 1-а):

* 18-30 баллов – ребенок зачислен на начальный этап обучения.

В качестве **КН** для **переводных** экзаменов учитывается величина суммарной оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей **(ОФП)** **по 5 упражнениям** (Приложение №1) для групп:

***начальной подготовки (НП-1;2;3),***

***учебно-тренировочных (УТ-1;2;3;4;5),***

***спортивного совершенствования мастерства (ССМ-1;2):***

* 5-10 баллов – отчислен.
* 11-14 баллов – оставлен на повторное обучение.
* 15-25 баллов – переведен на следующий этап обучения.

*и технической подготовленности* ***(ТП) (****тестирование по 4-м техническим видам от 4 до 22 упражнений в зависимости от этапа (года) подготовки –*

*Приложение №2)*

***Начальная подготовка (НП-1;2;3):***

* 4-11 баллов – отчислен.
* 12-19 баллов – оставлен на повторное обучение.
* 20-55 баллов – переведен на следующий этап обучения.

***Дополнительный технический контроль (ДТК)*** *(Приложение №2)*

*для групп:*

***НП-1***

* 1-6 баллов – отчислен.
* 7-8 баллов – оставлен на повторное обучение.
* 9-10 баллов – переведен на следующий этап обучения.

***НП-2***

* 5-10 баллов – отчислен.
* 11-13 баллов – оставлен на повторное обучение.
* 14-15 баллов – переведен на следующий этап обучения.

***НП-3***

* 10-16 баллов – отчислен.
* 17-18 баллов – оставлен на повторное обучение.
* 19-20 баллов – переведен на следующий этап обучения

***Учебно-тренировочная подготовка (УТ-1;2;3;4;5)***

***и подготовка спортивного совершенствования (ССМ-1;2):***

* 17-22 баллов – отчислен.
* 23-84 баллов – оставлен на повторное обучение.
* 85-110 баллов – переведен на следующий этап обучения.

Итоговая суммарная (балловая) оценка **КПН** по **ОФП** и **ТП** занимающихся, по предпрофессиональной подготовке, **на этапах подготовки (НП-1;2;3)**, рассчитывается по следующему алгоритму:

**ОФП+ТП+ДТК=результат КПН** (итоговые баллы)

**ОФП** по 5 упражнениям (общие баллы) **+ ТП** по 4 техническим видам от 4 до 22 упражнений (на основании этапа обучения) (общие баллы)**+ДТК** (баллы за 1 упражнение) **= результат КПН** (итоговые баллы).

Итоговая суммарная (балловая) оценка **КПН** по **ОФП** и **ТП** занимающихся, по предпрофессиональной подготовке, **на этапах подготовки**

**(УТ-1;2;3;4;5), (ССМ-1;2)** рассчитывается по следующему алгоритму:

**ОФП+ТП= результат КПН** (итоговые баллы)

**ОФП** по 5 упражнениям (общие баллы) **+ ТП** по 4 техническим видам от 4 до 22 упражнений (на основании этапа обучения) (общие баллы) **=** **результат КПН** (итоговые баллы).

***Приложение №3***

**«Федеральные стандарты спортивной подготовки по теннису»**

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки теннисистов***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м  (не более 4,9 с) | Бег на 20 м  (не более 5,1 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 105 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 100 см) |
| Прыжок вверх с места  (не менее 15 см) | Прыжок вверх с места  (не менее 15 см) |
| Гибкость | Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |
| Скоростная выносливость | Челночный бег 4×8 м  (не более 15 с) | Челночный бег 4×8 м  (не более 15 с) |

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы***

***на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) теннисистов***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 5,3 с) | Бег на 30 м  (не более 5,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 170 см) |
| Прыжок вверх с места  (не менее 34 см) | Прыжок вверх с места  (не менее 31 см) |
| Скоростная выносливость | Челночный бег 6×8 м  (не более 14,4 с) | Челночный бег 6×8 м  (не более 14,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы***

***на этапе совершенствования спортивного мастерства теннисистов***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 4,3 с) | Бег на 30 м  (не более 4,9 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 215 см) |
| Прыжок вверх с места  (не менее 48 см) | Прыжок вверх с места  (не менее 39 см) |
| Скоростная выносливость | Челночный бег 6×8 м  (не более 13,9 с) | Челночный бег 6×8 м  (не более 15,1 с) |
| Гибкость | Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

***Приложение №4***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **МБУДО СДЮСШОР «Центр игровых видов спорта»** | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **В Е Д О М О С Т Ь** | | | | | | | | | | |
| **приема контрольных нормативов по ОФП, СФП.** | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вид спорта** |  | **Группа** |  | **Тренер-преподаватель** | | |  | | **Дата проведения** | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **N п/п** | **Фамилия, имя занимающегося** | **Дата рождения** | **Спортивное звание, разряд** | **Виды испытаний** | | | | | **Кол-во баллов, оценка выполнения** | **Переведен на программу, этап, год обучения** |
|
| **Бег 20(30) м, с** | **Челн.бег 4х8 (6х8) м, с** | **Прыжок в выс, см.** | **Прыжок в дл, см.** | **Наклон** | **ППП** |
|
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Тренер-преподаватель:** | |  |  |  | **/** | |  |  |  |  |  | |
| **Председатель комиссии:** | |  |  |  | **/** | | |  |  |  |  | |
| **Члены комиссии:** | |  |  |  | **/** |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | **/** |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | **/** |  |  |  |  |  |  | |

***Приложение №5***

**В Е Д О М О С Т Ь**

**приема контрольных нормативов**

**по технической подготовке**

**Вид спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_ Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N**  **п/п** | **Фамилия, имя** | **Дата**  **рождения** | **Спортивное звание, разряд** | **Виды испытания** | | | | | | | | | | |  |
| **Удар справа** | | **Удар слева** | | **Удар справа слета** | | **Удар слева слета** | | **Смэш** | **Подача** | | **Кол-во баллов, оценка выполнения** |
| **линия** | **диагональ** | **линия** | **диагональ** | **линия** | **диагональ** | **линия** | **диагональ** | **1 кв.** | **2 кв.** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тренер-преподаватель:** | |  |  |  | **/** | |  |  |  |  |  |
| **Председатель комиссии:** | |  |  |  | **/** | | |  |  |  |  |
| **Члены комиссии:** | |  |  |  | **/** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **/** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **/** |  |  |  |  |  |  |