Приложение к приказу 1 230-од, 31.08.2022

ПРИНЯТО
Решением тренерского совета

«24» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШОР «ЦИВС»

М.Г. Безверхов

«31» августа 2022 г.

# КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ И МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ

## ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

## по виду спорта «ТЕННИС»

***МЕТОДИКА***
***тестирования и оценки показателей развития физических, технических качеств и двигательных способностей, теоретической подготовки***

## *1. Организация и порядок проведения тестирования*

1.1. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов МБУ СШОР «ЦИВС».

1.2. Тестирование проводится:

- во всех группах, на всех этапах спортивной подготовки, со всеми спортсменами, в соответствии с планом работы на текущий год, в установленные сроки, согласно плану-графику.

Контрольно-переводные нормативы (КПН) принимаются 1 раз в год в конце тренировочного сезона **по нормативам текущего этапа спортивной подготовки(периода этапа)** и включают в себя виды контроля:

-тестирование физической подготовленности (Приложение № 1);

-тестирование технической подготовленности (Приложение № 2);

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.

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, технической, теоретической, тактической и психологической подготовки; выполнения плана соревновательной деятельности.
- **на этапе совершенствования спортивного мастерства** - по результатам тестов общей, специальной и технической, теоретической, тактической и психологической подготовки; выполнения плана соревновательной деятельности; выполнения норматива спортивного разряда КМС.
- **на этапе высшего спортивного мастерства** - по результатам тестов общей, специальной и технической, теоретической, тактической и психологической подготовки; выполнения плана соревновательной деятельности; выполнения норматива спортивного разряда МС России, МС России международного класса.

## 2. *Описание ПЕРЕВОДНЫХ тестов по общей физической подготовке*

| № | Тесты | Что оценивается |
|---|---|---|
| 1 | ***Бег 30 м (20м)***<br>Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии.<br>Каждому занимающемуся дается 3 попытки.<br>Учитывается лучший результат.<br>*Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды.* | Скоростные способности |
| 2 | ***«Челнок».***<br>Максимально быстро пробежать 6 раз (4 раза) восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии.<br>Каждому занимающемуся дается 3 попытки.<br>Учитывается лучший результат.<br>*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».***<br>Испытуемый выполняет наклон вперед, не сгибая ноги,<br>**ИП:** ноги вместе.<br>Каждому занимающемуся дается 3 попытки.<br>*Результат вносится в протокол с указанием оценки согласно нормативов* | Гибкость |
| 4 | ***Прыжок в длину с места толчком двух ног.***<br>Занимающийся выполняет прыжок в длину от исходной линии.<br>Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии.<br>Каждому занимающемуся дается 3 попытки<br>Учитывается лучший результат.<br>*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.***<br>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.<br>Каждому занимающемуся дается 3 попытки.<br>Учитывается лучший результат.<br>*Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра (в сантиметрах)* | Скоростно-силовые способности |

## *3. Контрольные нормативы к тестированию физической подготовленности занимающихся для ПЕРЕВОДНЫХ экзаменов МБУ СШОР «ЦИВС»*

***Приложение №1***

| **Возраст (лет) Этап** | **Оценка (Баллы)** | **Упражнения** | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Гибкость** | **Прыжок в длину однократный** | **Прыжок вверх (см)** |

| подготовки | | Бег (сек) | | | (м) | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 20 м | 4х8 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. | 6х8 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) (Т-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 (Т-1) (Т-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.) | | Гибкость | Прыжок в длину однократный | Прыжок вверх (см.) |
| | | 30 м. | 6х8 м. | | | |
| ***МАЛЬЧИКИ/ЮНОШИ*** | | | | | | |
| **11 (Т-2) ( Т-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 (Т-3) (Т-4) (Т-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 (Т-4) (Т-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 (Т-4) (Т-5) (ССМ) (ВСМ)** | 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** | Отлично (5) | 4,20 | 12,50 | Касание лбом колен | 2,45 | 54 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **старше (ССМ) (ВСМ)** | 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) (Т-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 (Т-1) (Т-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** | **Оценка (Баллы)** | **Упражнения** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Бег (сек.)** | | **Гибкость** | **Прыжок в длину однократный (м.)** | **Прыжок вверх (см.)** |
| | | **30 м.** | **6х8** м. | | | |
| ***ДЕВОЧКИ/ДЕВУШКИ*** | | | | | | |
| **11 (Т-2) (Т-3)** | Отлично (5) | 4,80 | 13,80 | Касание лбом колен | 2,00 | 39 |
| | Хорошо (4) | 5,10 | 14,20 | Касание ладонями пола | 1,85 | 35 |
| | Удовлетворительно (3) | 5,40 | 14.60 | Касание пальцами пола | 1,70 | 31 |
| **12 (Т-3) (Т-4) (Т-5)** | Отлично (5) | 4,70 | 13,30 | Касание лбом колен | 2,10 | 41 |
| | Хорошо (4) | 5,00 | 13,70 | Касание ладонями пола | 1,95 | 37 |
| | Удовлетворительно (3) | 5,30 | 14,10 | Касание пальцами пола | 1,80 | 33 |
| **13 (Т-4) (Т-5)** | Отлично (5) | 4,65 | 13,10 | Касание лбом колен | 2,15 | 43 |
| | Хорошо (4) | 4,95 | 13,50 | Касание ладонями пола | 2,00 | 39 |
| | Удовлетворительно (3) | 5,25 | 13,90 | Касание пальцами пола | 1,85 | 35 |
| **14 (Т-4) (Т-5) (ССМ) (ВСМ)** | Отлично (5) | 4,60 | 12,90 | Касание лбом колен | 2,20 | 45 |
| | 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 (ССМ) (ВСМ)** | Отлично (5) | 4,55 | 12,70 | Касание лбом колен | 2,25 | 47 |
| | Хорошо (4) | 4,85 | 13,10 | Касание ладонями пола | 2,10 | 43 |
| | Удовлетворительно (3) | 5,15 | 13,50 | Касание пальцами пола | 1,95 | 39 |

# *4. ПРОГРАММА*
## *тестирования технической подготовленности занимающихся для ПЕРЕВОДНЫХ экзаменов МБУ СШОР «ЦИВС»*

***Приложение №2***

| **Технические действие** | **НП**-1 | **НП-2** | **НП 3** | **Т-1** | **Т-2** | **Т-3** | **Т-4;5; ССМ; ВСМ** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *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 (справа/слева)*** | | | | | | | |
| **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*** | | | | | | | |
| ***1. 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** | | | | | + | + | + |

## *4.I. ИНСТРУКЦИЯ*
## *оценки тестирования технической подготовленности занимающихся МБУ СШОР «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.