

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО

«СШ «Новое поколение»



В.В.Полетаев

(подпись) (инициалы, фамилия)

приказ №2/с 20\_\_ г.

от 06.01.2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки  
по виду спорта «теннис»**

**г. Нижний Новгород**

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «теннис»

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Год обучения	Норматив свыше года обучения	
				мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			НП-1	+1	+1
			НП-2	+1	+1
			НП-3	+1	+1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			НП-1	110	105
			НП-2	120	115
			НП-3	125	120
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее		
			НП-1	15,5	15,5
			НП-2	20	20
			НП-3	21	21
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		
			НП-1	2,8	2,8
			НП-2	2,5	2,6
			НП-3	2,5	2,6

2.3.	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	не менее		
			НП-1	7,5	7,5
			НП-2	13	13
			НП-3	13	13
2.4.	Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более		
			НП-1	12,3	12,3
			НП-2	11,9	11,9
			НП-3	11,9	11,9
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее		
			НП-1	7	7
			НП-2	10	10
			НП-3	10	10

**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»**

*Таблица №11*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Год обучения	Норматив	
				юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			УТЭ-1	+2	+2
			УТЭ-2	+3	+2
			УТЭ-3	+3	+3
			УТЭ-4	+4	+4
			УТЭ-5	+5	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			УТЭ-1	150	140
			УТЭ-2	160	155
			УТЭ-3	180	170
			УТЭ-4	195	185
			УТЭ-5	205	190
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					

2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее		
			УТЭ-1	22	22
			УТЭ-2	23	23
			УТЭ-3	24	24
			УТЭ-4	26	26
			УТЭ-5	27	27
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		
			УТЭ-1	2,2	2,3
			УТЭ-2	2,15	2,25
			УТЭ-3	2,15	2,2
			УТЭ-4	2,1	2,15
			УТЭ-5	2,1	2,15
2.3.	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	м	не менее		
			УТЭ-1	5,8	5,8
			УТЭ-2	8	7,5
			УТЭ-3	12	11
			УТЭ-4	14	13
			УТЭ-5	15,5	15
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м	с	не более		
			УТЭ-1	15,6	15,6
			УТЭ-2	15,3	15,4
			УТЭ-3	15,0	15,0
			УТЭ-4	14,0	14,0
			УТЭ-5	13,4	13,4
2.5.	Нерешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее		
			УТЭ-1	13	13
			УТЭ-2	15	14
			УТЭ-3	18	18
			УТЭ-4	22	22
			УТЭ-5	25	24
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее		
			УТЭ-1	5	5
			УТЭ-2	8	8
			УТЭ-3	12	12
			УТЭ-4	15	14
			УТЭ-5	18	17
2.7	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются			
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»

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

*Таблица №12*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	195
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			28	28
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			17,5	17,5
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 x 8 м	с	не более	
			13,2	13,2
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количество раз	не менее	
			28	28
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			21	
2.7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год обучения)	спортивный разряд – «второй спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй год обучения)	спортивный разряд – «первый спортивный разряд»		
3.3.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»		

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

*Таблица №13*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			216	200
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			31	31
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,05
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			19	19
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 x 8 м	с	не более	
			13,1	13,1
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количество раз	не менее	
			30	30
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			25	
2.7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание – «мастер спорта России»			

**Нормативные требования по технической подготовке**

*Таблица №14*

Этап обучения	Удары с лета		Удары с отскока		Удары над головой		«Свеча» прав./лев. в.		«Атакующая подача»			
	из 20		из 20		из 20		из 20		1 квадрат		2 квадрат	
	м	д	м	м	д	д	м	д	из 10	из 10	из 10	из 10
НП-1	10	8	13	11	9	8	4	4	-	-	-	-
НП-2	11	9	14	12	10	9	5	5	-	-	-	-



НП-3	12	10	15	13	11	10	6	6	-	-	-	-
УТГ-1	13	11	16	14	12	11	6	6	-	-	-	-
УТГ-2	14	12	17	15	13	12	7	7	-	-	-	-
УТГ-3	15	13	18	16	14	13	8	8	3	3	3	3
УТГ-4	16	14	19	17	15	14	9	9	4	4	4	4
УТГ-5	17	15	20	18	16	15	9	9	5	5	5	5
ССМ	17	15	20	18	16	15	9	9	6	6	6	6
ВСМ	17	15	20	18	16	15	9	9	6	6	6	6

### Нормативные требования по тактической подготовке

Таблица №15

Этап обучения	Укороченные удары с задней линии справа/слева		Резаные удары с задней линии справа/слева	
	из 20		из 20	
	м	д	м	д
НП-1	5/5	5/5	5/5	5/5
НП-2	5/5	5/5	5/5	5/5
НП-3	6/6	6/6	6/6	6/6
УТГ-1	6/6	6/6	6/6	6/6
УТГ-2	7/7	7/7	7/7	7/7
УТГ-3	7/7	7/7	7/7	7/7
УТГ-4	8/8	8/8	8/8	8/8
УТГ-5	8/8	8/8	8/8	8/8
ССМ	9/9	9/9	9/9	9/9
ВСМ	9/9	9/9	9/9	9/9

### Нормативные требования по теоретической подготовке

Таблица №16

Этап обучения	Тестирование по теории спорта
НП-1	2 правильных ответа из 3-х вопросов
НП-2	2 правильных ответа из 3-х вопросов
НП-3	2 правильных ответа из 3-х вопросов
УТГ-1	2 правильных ответа из 3-х вопросов
УТГ-2	2 правильных ответа из 3-х вопросов
УТГ-3	2 правильных ответа из 3-х вопросов
УТГ-4	2 правильных ответа из 3-х вопросов

УТГ-5	2 правильных ответа из 3-х вопросов
ССМ	2 правильных ответа из 3-х вопросов
ВСМ	2 правильных ответа из 3-х вопросов