

Додаток № 1 до навчальної програми гуртка з тенісу

**Контрольні нормативи та вимоги на кінець навчального року
із фізичної та спеціальної підготовки вихованців Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»
відділення ТЕНІСУ**

№	ВИДИ ВИПРОБУВАНЬ	12 р.	13 р.	14 р.	15 р.	16 р.
I	Фізична підготовка :					
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	22	24	26	28	33
2	Метання набивного м'яча (1 кг) із-за голови двома руками сидячи (м)	8 30	9 32	10 36	11 38	12 40
3	Піднімання тулуба із положення лежачи (за 1хв. к-ть разів)	190	200	210	225	240
4	Стрибок у довжину з місця (см)	44	48	52	57	61
5	Стрибок вгору з місця (см)	11.1	10.8	10.4	10.1	9.8
6	Човниковий біг 4 х 9 м. (с)	3.79	3.70	3.63	3.48	3.40
7	Біг 20 м з високого старту (с)					
II	Технічна підготовка : :					
1	Виконання переміщень, зупинок, поворотів в русі, ударів з права та ліва, ударів з літу, прийом і подача. Освоїти техніку оволодіння м'ячем і ракеткою.	25	35	50	60	65
2	Удари з права з ліва на точність (3хв)	5	7	8	9	9
3	Подача м'яча ракеткою на точність (10) спроб	5	7	8	9	9
4	Точність прийому м'яча (10) спроб					
5	Спеціальні удари (з літу, короткий м'яч, напів літу, смеш)	47 10.5	50 10.0	53 9.5	57 9.2	60 9.0
6	Переміщення 5 м х 6 (оцінка швидкості переміщення різними Способами)	-	4.5	4.4	4.3	4.2
7	Варіювання темпу гри за рахунок чергування різних ударів за силою	30-35	35-40	40-45	45-50	50-55
III	Інтегральна підготовка :	15	20	30	40	50
1	Товариські та контрольні ігри (кількість ігор на рік)	Шюн.	II юн.	II юн.	I юн.	III д.
2	Мінімальні вимоги до спортивної підготовки (розряд)			підтв.		