Министерство образования и науки Калужской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Калужской области "Людиновский индустриальный техникум»

Принята на заседании Утверждаю:

педагогического совета Директор ГАПОУ КО «ЛИТ»

от \_30.\_\_08.\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.М.Харламов

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_30\_\_\_\_08\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

**Оценочные материалы по дополнительной общеобразовательной(общеразвивающей) программе секции теннис**

Составила

преподаватель физической

культуры

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Терешкина

30 \_\_августа 2019 год\_\_\_

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 5,6 с) | Бег на 30 м  (не более 5,9 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 155 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) |
| Метание мяча для н/тенниса  (не менее 4 м) | Метание мяча для н/тенниса  (не менее 4 м) |
| Координация | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (не менее 15 раз) | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (не менее 15 раз) |
| Прыжки через скакалку за 30 сек.  (не менее 35 раз) | Прыжки через скакалку за 30 сек.  (не менее 30 раз) |

**Нормативы по технической подготовленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Наименование технического приема*** | ***Кол-во ударов*** | ***Оценка*** |
| 1. | Набивание  мяча ладонной стороной ракетки | 100  80-65 | Хор.  Удовл |
| 2. | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 100  80-65 | Хор.  Удовл. |
| 3. | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 100  80-65 | Хор.  Удовл. |
| 4. | Игра накатами справа по диагонали | 30 и более от 20 до 29 | Хор.  Удовл. |
| 5. | Игра накатами слева по диагонали | 30 более от 20 до 29 | Хор.  Удовл. |
| 6. | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 20 и более от 15 до19 | Хор.  Удовл. |
| 7. | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола | 20 и более от 15 до19 | Хор.  Удовл. |
| 8. | Откидка слева со всей левой половины стола  (кол-во ошибок за 3 мин) | 5 и менее  от 6 до 8 | Хор.  Удовл. |
| 9. | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) | 8 и менее от 9 до 12 | Хор.  Удовл. |
| 10. | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8  6 | Хор.  Удовл. |
| 11. | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток) | 9  7 | Хор.  Удовл. |

**Нормативные требования по СФП**

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований

- Правила выполнения нормативных требований

*Уметь:*