Министерство образования и науки Калужской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Калужской области "Людиновский индустриальный техникум»

Принята на заседании
педагогического совета
от _01.__09._____ 2025 г.
Протокол № _____1_____

Утверждаю:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 00A2EA0C7A4BCCD4ABEE91FC37330B002C
Владелец Харламов Владимир Максимович
Действителен с 06.06.2025 по 30.08.2026

Директор ГАПОУ КО «ЛИТ»
_____ В.М.Харламов
_01.__09._____ 2025 г..

Оценочные материалы по дополнительной общеобразовательной(общеразвивающей) программе секции теннис

Составила
преподаватель физической
культуры
_____ Т.В. Терешкина
01.__09._____ 2025 г.

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: