

Перечень

Упражнений контрольно- переводных экзаменов по ОФП.

1. Оббегание 10 фишек расставленных на расстоянии 1,5м
2. прыжок в длину с места
3. бег 8м из положения сидя спиной к линии финиша
4. метание мяча в мишень с расстояния 6м
5. бросок мяча двумя руками из-за головы вперед весом 1 кг
6. челночный бег 15раз по 8м

Правила выполнения контрольных нормативов.

1 упражнение: Фишки оббегаются с любой стороны . В случае касания фишки участника останавливают и дают вторую попытку. Если участник во второй попытке касается фишки упражнение не засчитывается и участник за него получает 0 баллов.

2 упражнение: на выполнение упражнения дается 3 попытки , лучший результат заносится в протокол. Измерение производится от линии отталкивания до ближайшей к этой линии точки касания любой частью тела.

3 упражнение: на выполнение упражнения дается две попытки, лучшая из которых заносится в протокол. Старт осуществляется из положения сидя обхватив колени руками, лбом касаясь коленей.

4 упражнение: бросок выполняется одной рукой из-за головы. В протокол вносится количество попаданий из 10 попыток

5 упражнение: на выполнение упражнения дается 3 попытки, лучший результат заносится в протокол.

6 упражнение: участник на каждом из отрезков касается ракеткой контрольных отметок , на последнем отрезке перебегаем линию финиша.

Ориентировочная оценка физического развития детей, поступающих на отделение тенниса

Показатели физического развития	Пол	Возраст детей, оценка физического развития (баллы), нормативы															
		8 лет			9 лет			10 лет			11 лет			12 лет			
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
Длина тела (см)	М	128	131	134	134	138	141	141	144	147	144	147	150	154	151	155	155
	Д	125	127	130	131	137	143	140	143	145	146	150	154	151	155	159	
Вес тела (кг)	М	23	26	29	29	32	35	35	32	38	35	38	41	37	41	44	
	Д	23	26	29	29	32	35	32	36	39	36	40	44	39	44	49	
Обхват груди (см)	М	57	59	61	62	64	66	63	66	69	64	67	70	66	69	72	
	Д	54	57	60	59	62	65	61	65	68	65	69	72	67	71	75	
Жизненная ёмкость лёгких (л)	М	1,5	1,58	1,7	1,65	1,8	1,95	1,8	2,0	2,2	2,15	2,4	2,65	2,25	2,5	2,75	
	Д	1,47	1,52	1,6	1,55	1,7	1,85	1,7	1,9	2,1	2,05	2,3	2,55	2,1	2,4	2,7	

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности детей, поступающих на отделения ДЮСШ

Виды контрольных испытаний (сек., кг, см)	Пол	Возраст детей, оценка физического развития (баллы), нормативы															
		8 лет			9 лет			10 лет			11 лет			12 лет			
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
Быстрота, время бега на 60м	Д	12,0	11,8	11,6	11,6	11,2	10,8	10,8	10,6	10,4	10,6	10,4	10,2	10,2	10,0	9,8	9,8
	М	11,8	11,6	11,5	11,3	10,9	10,5	10,8	10,4	10,0	10,5	10,2	9,9	10,1	9,8	9,5	
Выносливость, время бега на 300м	Д	90	86	82	82	77	72	73	69	65	68	64	60	62	59	56	
	М	85	80	76	78	72	66	68	64	60	63	60	57	58	56	54	
Становая сила, динамометрия	Д	28	32	37	38	43	48	49	53	57	62	67	73	73	78	83	
	М	40	44	48	47	51	55	57	60	63	69	73	77	75	85	90	
Прыжок в длину с места	Д	128	132	136	134	138	142	147	152	157	162	168	174	168	175	183	
	М	140	144	148	146	150	154	161	166	171	176	182	188	182	190	193	
Прыжок вверх толчком двух ног	Д	20	23	26	25	28	31	28	33	38	36	42	48	41	47	53	
	М	20	24	28	27	31	35	33	38	43	42	46	50	40	45	50	
Выкрут с палкой (расстояние между руками)	Д	68	64	62	70	66	62	74	70	66	76	70	64	76	72	68	
	М	68	64	62	70	66	62	74	70	66	76	70	64	74	70	66	

Оценка 5 - удар исполнен технически правильно (на площадке и в имитационных упражнениях).

Оценка 4 - удар выполняется (на площадке) в основном технически правильно (допускаются отдельные недостатки во второстепенных деталях движений). В имитационных упражнениях выполнение безукоризненно правильное.

Виды испытаний и контрольные нормативы по специальной физической подготовке теннисистов

Виды испытаний (м, см, мин., сек.)	Пол	Возраст детей, оценки (баллы), и контрольные нормативы (сек.)								
		7-8 лет			9-10 лет			11-12 лет		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Бег 22 м (2 раза по 11 м) Бег "туда и обратно"	М	5,0	4,8	4,6	4,8	4,6	4,4	4,5	4,3	4,1
	Д	5,1	4,9	4,7	4,9	4,7	4,5	4,8	4,5	4,2
2. Бег 66 м (6 раз по 11 м) Бег "туда и обратно"	М	28	25	22	24	22	20	23	21	19
	Д	30	26	22	26	23	20	24	22	20
3. Тройной прыжок с местам	М	420	450	470	500	540	620	580	600	630
	Д	400	430	450	470	490	510	580	560	580
4. Многоскоки со сменой ног (по 5 прыжков)	М	13	14	15	14	16	18	16	14	22
	Д	12	13	14	13	15	17	16	19	22
5. Бег равномерный ва время	М		3			5			10	
	Д		3			5			10	

* Если игра в шитг используется при отборе начинающих, то мяч ловится после одного отскока от пола, а если на втором году обучения, мяч ловится с лета.

Оценка 3 - удар выполняется (на площадке и в имитационных упражнениях) в основном технически правильно (допустимы только отдельные недостатки во второстепенных деталях движений). Неудовлетворительная оценка 2 даёт основание тренеру для отчисления участника из ДЮСШ