

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
 Детско-юношеская спортивная школа  
 по теннису имени Бориса Маниона города Челябинска  
 (МБУДО ДЮСШ по теннису им. Б. Маниона г. Челябинска)

Утверждаю:  
 Директор МБУДО ДЮСШ по  
 теннису им. Б. Маниона г. Челябинска  
 М.С. Кузякин  
 Утверждено приказом директора  
 от 07/06/2016 № 372

**ПРОГРАММА**  
**Тестирования физической подготовленности**  
**Для вступительных экзаменов на этап начальной подготовки**  
**МБУДО ДЮСШ по теннису им. Б. Маниона**

№	Тесты	Что оценивается
1	<b>Бег 20м.</b> Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. <b>Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды</b>	Скоростные качества (быстрота)
2	<b>« Челнок».</b> Максимально быстро пробежать 4 раза восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. <b>Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды</b>	Скоростная выносливость
3	<b>Прыжок вверх смести толчком двух ног.</b> Испытуемый встает боком к стене с наклеенной или нарисованной сантиметровой лентой, вытянув вверх руку. Фиксируется точка на ленте, до которой он дотрагивается. Затем учащийся должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Каждому учащемуся дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. <b>Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра (в сантиметрах)</b>	Скоростно-силовые качества
4	<b>Прыжок в длину с места толчком двух ног.</b> Испытуемый выполняет прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Каждому испытуемому дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. <b>Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра и округляется до кратного 5-ти значения в сторону увеличения (например, 1,25 м или 1,40м)</b>	Скоростно-силовые качества
5	<b>Наклон вперед</b> Испытуемый выполняет наклон вперед, не сгибая ноги. ИП: ноги вместе.	Гибкость

	<p>Каждому учащемуся дается 3 попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием оценки согласно нормативов</p>	
6	<p><b>Упражнение на координацию.</b> Тестирующий набрасывает 10 раз теннисный мяч стоящему напротив него на расстоянии 3-4 метров испытуемому. Тот должен поймать мяч с отскока и бросить его тестирующему. Оценивается количество пойманных мячей и движения рук и ног испытуемого при ловле. Результат вносится в протокол с указанием общего количества баллов по 10-бальной системе</p>	<p>Быстрота реакции на движущийся объект и частично быстрота одиночного движения</p>

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
**к тестированию физической подготовленности**  
**для вступительных экзаменов на этап начальной подготовки**  
**МБУДО ДЮСШ по теннису им. Б. Маниона**

Возраст (лет)	Оценка	Упражнение					
		Бег (сек)		Прыжок в высоту	Прыжок в длину (м)	Гибкость	Упражнение на координацию
		20 м	4x8				
<b>МАЛЬЧИКИ</b>							
7,8	Отлично	4,30	11,00	26	1,35	Касание лбом колен	10
	Хорошо	4,60	13,00	22	1,20	Касание ладоням пола	8-9
	Удовл.	4,90	15,00	18	1,05	Касание пальцами пола	6-7
<b>ДЕВОЧКИ</b>							
7,8	Отлично	4,50	11,00	23	1,30	Касание лбом колен	10
	Хорошо	4,80	13,00	19	1,15	Касание ладоням пола	8-9
	Удовл.	5,10	15,00	15	1,00	Касание пальцами пола	6-7