

БАШКОРТОСТАН РЕСПУБЛИКАҢЫНЫҢ  
ЙӘШТӘР СӘЙӘСӘТЕ  
ҺӘМ СПОРТ МИНИСТРЛЫҒЫ

БАШКОРТОСТАН РЕСПУБЛИКАҢЫ  
ТЕННИС БУЙЫНСА ОЛИМПИА  
РЕЗЕРВЫНДАҒЫ СПОРТ МӘКТӘБЕ  
ДӘУЛӘТ АВТОНОМИЯЛЫ  
ТЕННИСУ  
УЧРЕЖДЕНИЕҢЫ

450006, Өфө калаһы, Ленин урамы, 65/2  
тел.(347) 216-41-29, 274-00-65, 276-28-52



МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖНОГО  
ПОЛИТИКИ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО

РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

450006, г. Уфа, ул. Ленина, 65/2  
тел. (347) 216-41-29, 274-00-65, 276-28-52

ПРИКАЗ

26 марта 2018 г.

№ 18 - ОД

О подтверждении действия  
локального нормативного акта

В связи с произошедшим в 27.07.2016 году переименованием государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования детей республиканской спортивной детской юношеской спортивной школы олимпийского резерва по теннису в государственное автономное учреждение спортивная школа олимпийского резерва по теннису Республики Башкортостан подтвердить действие в учреждении положений следующего локального нормативного акта: программа тестирования физической подготовленности обучающихся для переводных экзаменов ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису, утвержденная приказом директора ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису № 11 от 27 июня 2013 года.

Руководитель



Д.Т. Зубаиров



**ПРОГРАММА**  
**тестирования физической подготовленности обучающихся для**  
**переводных экзаменов**  
**ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису**

№	Тесты	Что оценивается
1	<b>Бег 30 м (20 м).</b> Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Каждому учащемуся дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. <b>Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды</b>	Скоростные способности
2	<b>« Челнок ».</b> Максимально быстро пробежать 6 раз (4 раза) восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Каждому учащемуся дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. <b>Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды</b>	Алактатно-анаэробная выносливость, во многом определяющая возможность разыгрывать очко, длительностью до 10 с.
3	<b>Метание набивного мяча (вес мяча - 1 кг).</b> Метание выполняется движением подачи. Каждому испытуемому дается 3 попытки. Учитывается лучший результат. <b>Результат вносится в протокол с указанием десятых долей метра</b>	Скоростно-силовые способности
4	<b>Прыжок в длину с места толчком двух ног.</b> Учащийся выполняет прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Каждому учащемуся 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 способности
5	<b>Прыжок вверх с места толчком двух ног.</b> Учащийся 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 3 попытки. Учитывается лучший результат. <b>Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра (в сантиметрах)</b>	Скоростно-силовые способности

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису

А.В. Магиярова

« 27 » июля 20 13 г.  
пр. № 11 от 27.06.2013 г.**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ****к тестированию физической подготовленности обучающихся  
для переводных экзаменов  
ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису**

Возраст (лет)	Оценка	Упражнения				
		Бег (сек)		Метание н/м 1 кг (м)	Прыжок в длину однократный (м)	Прыжок вверх (см)
		20 м	4x8 м			
<b>МАЛЬЧИКИ</b>						
7	отлично	3,90	10,00	6,0	1,55	30
	хорошо	4,20	11,50	5,0	1,40	26
	удовлетворительно	4,50	13,00	4,0	1,25	22
<b>ДЕВОЧКИ</b>						
7	отлично	4,10	10,00	5,0	1,50	27
	хорошо	4,40	11,50	4,0	1,35	23
	удовлетворительно	4,70	13,00	3,0	1,20	19

Возраст (лет)	Оценка	Упражнения				
		Бег (сек)		Метание н/м 1 кг (м)	Прыжок в длину однократный (м)	Прыжок вверх (см)
		30 м	6x8 м			
<b>МАЛЬЧИКИ/ЮНОШИ</b>						
8	отлично	5,30	15,10	7,0	1,75	33
	хорошо	5,60	15,50	6,0	1,60	29
	удовлетворительно	5,90	15,90	5,0	1,45	25
9	отлично	5,10	14,60	8,0	1,85	36
	хорошо	5,40	15,00	7,0	1,70	32
	удовлетворительно	5,70	15,40	6,0	1,55	28
10	отлично	4,80	14,10	10,0	1,95	39
	хорошо	5,10	14,50	9,0	1,80	35
	удовлетворительно	5,40	14,90	8,0	1,65	31
11	отлично	4,70	13,60	13,0	2,05	42
	хорошо	5,00	14,00	11,5	1,90	38
	удовлетворительно	5,30	14,40	10,0	1,75	34
12	отлично	4,60	13,10	15,0	2,15	45
	хорошо	4,90	13,50	13,5	2,00	41
	удовлетворительно	5,20	13,90	12,0	1,85	37

Возраст (лет)	Оценка	Упражнения				
		Бег (сек)		Метание н/м 1 кг (м)	Прыжок в длину однократный (м)	Прыжок вверх (см)
		30 м	6x8 м			
<b>МАЛЬЧИКИ/ЮНОШИ</b>						
13	отлично	4,50	12,90	18,0	2,25	48
	хорошо	4,60	13,30	16,0	2,10	44
	удовлетворительно	4,70	13,70	14,0	1,95	40
14	отлично	4,35	12,70	21,0	2,35	51
	хорошо	4,45	13,10	19,0	2,20	47
	удовлетворительно	4,55	13,50	17,0	2,05	43
15 и старше	отлично	4,20	12,50	24,5	2,45	54
	хорошо	4,30	12,90	22,5	2,30	50
	удовлетворительно	4,40	13,30	20,5	2,15	46
<b>ДЕВОЧКИ/ДЕВУШКИ</b>						
8	отлично	5,40	15,30	7,0	1,70	31
	хорошо	5,70	15,70	6,0	1,55	27
	удовлетворительно	6,00	16,10	5,0	1,40	23
9	отлично	5,20	14,80	8,0	1,80	35
	хорошо	5,50	15,20	7,0	1,65	31
	удовлетворительно	5,80	15,60	6,0	1,50	27
10	отлично	5,00	14,30	9,5	1,90	37
	хорошо	5,30	14,70	8,5	1,75	33
	удовлетворительно	5,60	15,10	7,0	1,60	29
11	отлично	4,80	13,80	11,0	2,00	39
	хорошо	5,10	14,20	9,5	1,85	35
	удовлетворительно	5,40	14,60	8,0	1,70	31
12	отлично	4,70	13,30	13,0	2,10	41
	хорошо	5,00	13,70	10,5	1,95	37
	удовлетворительно	5,30	14,10	9,0	1,80	33
13	отлично	4,65	13,10	15,0	2,15	43
	хорошо	4,95	13,50	13,0	2,00	39
	удовлетворительно	5,25	13,90	11,0	1,85	35
14	отлично	4,60	12,90	17,0	2,20	45
	хорошо	4,90	13,30	15,0	2,05	41
	удовлетворительно	5,20	13,70	13,0	1,90	37
15 и старше	отлично	4,55	12,70	19,0	2,25	47
	хорошо	4,85	13,10	17,0	2,10	43
	удовлетворительно	5,15	13,50	15,0	1,95	39

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису



А.В. Магиярова

«27» июня 2013 г.  
пр. № 11 от 27.06.2013 г.

## ИНСТРУКЦИЯ

### оценки технической подготовленности обучающихся для переводных экзаменов ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису

В выполнении удара оценивается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на **выбор и умение применять в игре:**

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

**На выполнение каждого технического действия (удара) учащимся предоставляется 3 попытки.**

Выполнение вышеуказанных задач оценивается комплексно в ходе выполнения ударного движения. В заключении приемная комиссия выставляет в протокол одну общую оценку (за 3 попытки) по пятибалльной системе за каждое техническое действие.

#### Примечание:

- 1) Все удары с лета и с отскока выполняются справа и слева.
- 2) Учащиеся 7 лет (ГНП-1) ударное движение подачи выполняют без мяча. При выполнении оценивается правильность и стабильность движения.
- 3) Начиная с 12 лет, все удары принимаются по направлениям (линия, диагональ).
- 4) Начиная с 14 лет, все удары принимаются по направлениям и по глубине (длинный, короткий, косой).
- 5) При удержании мяча оценивается способность учащегося выполнять правильно технические действия (не допуская ошибок, но при этом, не выполняя «свечи»).
- 6) при выполнении технического действия «удары с отскока внутри корта с выходом к сетке» после выхода к сетке учащийся должен выполнить завершающий удар с лета.

## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### к тестированию технической подготовленности обучающихся для переводных экзаменов ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису

Техническое действие	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4 и старше
<b>I. Удары с отскока (справа/слева)</b>							
<i>1. Плоские удары с задней линии:</i>							
а) в средней точке	+						
б) в высокой точке		+					
в) в высокой точке внутри корта			+				
<i>2. Крученые удары с задней линии:</i>							
а) в средней точке	+	+	+	+	+	+	+
б) в высокой точке		+	+	+	+	+	+
в) в низкой точке			+	+	+	+	+
г) внутри корта с выходом к сетке				+	+	+	+
Удержание мяча с отскока в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20				
<i>3. Резаные удары с задней линии:</i>							
а) в средней точке			+	+	+	+	+
б) в высокой точке				+	+	+	+
в) в низкой точке				+	+	+	+
г) внутри корта с выходом к сетке					+	+	+
<i>4. Укороченные удары с задней линии:</i>							
			+	+	+	+	+
<i>5. «Свеча»:</i>							
а) обводящая крученая				+	+	+	+
б) обводящая резаная					+	+	+
<b>II. Удары с лета (справа/слева)</b>							
а) в средней точке	+	+	+	+	+	+	+
б) в высокой точке		+	+	+	+	+	+
в) в низкой точке			+	+	+	+	+
г) укороченный удар					+	+	+
Удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20				
<b>III. Удары над головой</b>							
а) с места с лета		+	+	+	+	+	+
б) с отходом назад в прыжке				+	+	+	+
в) с отходом назад с отскока				+	+	+	+
г) с продвижением вперед с отскока					+	+	+
<b>IV. Поддача</b>							
<i>1. В 1 и 2 квадрат (попадание):</i>							
а) резаная	+	+					
б) плоская		+	+				
в) крученая				+			
<i>2. В 1 и 2 квадрат по направлениям:</i>							
а) резаная			+	+	+	+	+
б) плоская				+	+	+	+
в) крученая					+	+	+



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису

А.В. Магиярова

«28» июня 2013 г.  
пр.№ 11 от 27.06.2013 г.

## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к тестированию теоретической подготовленности обучающихся  
для переводных экзаменов  
ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису

Группа	Кол-во вопросов по теории	Кол-во вопросов по правилам тенниса	Общее кол-во вопросов в тесте	Минимальное кол-во правильных ответов	Кол-во баллов за каждый дополнительный правильный ответ
ГНП-1	2	2	4	2	1
ГНП-2	3	3	6	3	0,7
ГНП-3	4	4	8	4	0,5
УТГ-1	5	5	10	5	0,4
УТГ-2	6	6	12	6	0,35
УТГ-3	7	7	14	7	0,3
УТГ-4	7	7	14	8	0,35
УТГ-5	8	8	16	9	0,3
ГСС-1	8	8	16	10	0,35
ГСС-2	9	9	18	11	0,3
ГСС-3 - ВСМ	9	9	18	12	0,35

**Примечание:** оценка за экзамен выставляется по 5-бальной системе, в случае правильных ответов на минимальное количество вопросов обучающийся СДЮСШОР получает 3 балла за экзамен, за правильные ответы на все вопросы экзамена - 5 баллов, в остальных случаях - оценка выставляется пропорционально количеству правильных ответов индивидуально в каждом возрасте.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису

А.В. Магиярова

« 27 » июня 20 13 г.  
пр.№ 11 от 27.06.2013 г.

## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по выполнению спортивных разрядов (званий)  
и участию в спортивных соревнованиях  
для обучающихся ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису

Возраст учащегося (по году рождения)	Минимальный спортивный разряд (0,5 бала)	Балл за каждый следующий спортивный разряд	Минимальное количество сыгранных турниров (2 балла)	Балл за участие в ОТ турниров III категории и выше	Балл за участие в ОТ первенств Республики Башкортостан	Балл за 1-8 место на турнирах любой категории
9 лет	нет	0,5	4	0,5	0,5	0,5
10 лет	III юн		9			
11 лет	II юн		10			
12 лет	I юн		13			
13 лет	III		13			
14 лет	II		13			
15 лет	I		13			
16 лет	I	13				
17 лет и старше	КМС РФ	0,75	13			

### Примечание:

1. Оценка за экзамен выставляется по 5-бальной системе, максимальное количество баллов за спортивный разряд - 1,5 балла, максимальное количество баллов за участия в соревнованиях - 3,5 балла.
2. При отсутствии спортивного разряда - 0 баллов, при участии в меньшем (чем минимальное) количестве соревнований - от установленного минимального количества баллов (2 балла) за соревнования (турниры) отнимается 0,1 балла за каждое недостающее соревнование.