

Рассмотрены и обсуждены
педагогическим советом
20.07.20

УТВЕРЖДАЮ
Директор СШ «Виктория»

А.В.Синюк

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

№ п/п	Контрольные упражнения	ТЭСС-1		ТЭСС-2		ТЭСС-3		ТЭСС-4		ТЭСС-5	
		Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.
Быстрота											
1.	Бег на 10 м.(с)	4,3	3,8	4,2	3,7	4,1	3,6	4,0	3,5	3,9	3,4
2.	Бег на 30 м. (с)	6,3	5,9	6,1	5,7	5,9	5,5	5,7	5,3	5,5	5,1
Скоростно - силовые качества											
3.	Прыжок в длину с места (см)	136	140	140	144	144	148	148	152	152	156
Координация											
4.	Прыжки через скакалку в течение 45с.(количество раз)	57	66	59	68	61	70	63	72	65	74
Силовая выносливость											
5.	Подтягивание на перекладине(количество раз) Юноши		6		8		10		13		17
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(количество раз) Девушки	9		12		16		21		27	
Техническое мастерство											
6.	Обязательная техническая программа										

**МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНЫХ
НОРМАТИВОВ ПРИ ЗАЧИСЛЕНИИ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования следующих упражнений для вида спорта настольный теннис:

1. Бег на 10 метров.
2. Бег 30 м. с высокого старта.
3. Прыжок в длину с места.
4. Прыжки через скакалку в течении 45 секунд.
5. Подтягивание на высокой перекладине (юноши)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех тестируемых. Тестирование проводится в виде приема контрольных нормативов 2 раза в год: 1 - промежуточное тестирование в декабре текущего года и 2 - итоговое тестирование в мае. Результаты тестирования заносятся в протоколы приема контрольных нормативов.