

Рассмотрено и принято
на Педагогическом Совете
ГАУ ДО БО СШ «Горизонт»
Протокол № 4
от « 19 » 04 2023 г.

Директор ГАУ ДО БО СШ «Горизонт»
Б.В. Махоткин
Приказ № _____
от « 19 » 04 2023 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о сдаче комплекса контрольных и контрольно-переводных упражнений для оценки
общей физической и специальной физической, технической,
теоретической и тактической подготовки

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение о сдаче комплекса контрольных и контрольно-переводных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки государственного автономного учреждения дополнительного образования «Брянская областная спортивная школа «Горизонт» (далее - Положение) разработано в соответствии с приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации» (в редакции приказов Минспорта России от 07.07.2022 575, от 17.05.2023 №325, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданный Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 980 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «теннис», Уставом ГАУ ДО БО СШ «Горизонт».

1.2. Настоящее Положение регламентирует порядок проведения комплекса приёмных, контрольных и контрольно-переводных испытаний по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

1.3. Процесс приёма комплекса приёмных, контрольных и переводных испытаний - тестирование, а полученный в итоге показатель - результат тестирования.

1.4. Тестирование является обязательным компонентом учебно-тренировочного процесса.

1.5. Комплекс приёмных испытаний проводится при наборе новых групп для прохождения спортивной подготовки, комплекс контрольных (промежуточных) испытаний - в середине этапа подготовки с целью контроля эффективности учебно-тренировочного процесса, комплекс переводных испытаний - в конце учебно-тренировочного года для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки.

1.6. Приём поступающих и перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки осуществляется решением Педагогического совета на основании выполнения зачетных требований и контрольных нормативов (приложение № 1).

1.7. Перевод на следующий этап спортивной подготовки производится решением Педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения комплекса контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной

физической, технической, теоретической и тактической подготовки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

1.8. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего уровня спортивной подготовки, но выполнившие программные требования предыдущего года, могут переводиться раньше срока, решением Педагогического совета. Перевод осуществляется приказом директора ГАУ ДО БО СШ «Горизонт».

2. Цели и задачи

2.1. Сдача комплекса приёмных, контрольных и переводных испытаний проводится в целях:

- оценки эффективности избранной направленности учебно-тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсмена;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

2.2. Контрольное (промежуточное) тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебно-тренировочный процесс.

3. Организаторы

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением сдачи комплекса контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки осуществляет администрация ГАУ ДО БО СШ «Горизонт». Непосредственное проведение приёмных и контрольно-переводных испытаний осуществляет комиссия, состав которой утверждается приказом директора ГАУ ДО БО СШ «Горизонт».

4. Требования к участникам и условия их допуска

4.1. К сдаче комплекса контрольных и переводных испытаний допускаются все спортсмены спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день сдачи комплекса контрольных упражнений.

4.2. Спортсмены, выезжающие на соревнования, конкурсы, смотры, олимпиады и учебно-тренировочные мероприятия (сборы) могут сдать комплекс контрольных и переводных испытаний досрочно.

4.3. Сдача комплекса приёмных испытаний для прохождения спортивной подготовки проводится при поступлении в ГАУ ДО БО СШ «Горизонт».

5. Места и сроки проведения

5.1. Сдача комплекса приёмных испытаний проводится перед началом учебно-тренировочного года, контрольные (промежуточные) и переводные испытания - в конце учебно-тренировочного года.

5.2. Сдача комплекса приёмных испытаний проводится при комплектовании групп этапов спортивной подготовки, а так же при приёме поступающих в ГАУ ДО БО СШ «Горизонт» для прохождения спортивной подготовки.

5.3. Место проведения, сроки и порядок сдачи комплекса приёмных, контрольных и переводных испытаний утверждается приказом директора ГАУ ДО БО СШ «Горизонт».

6. Подведение итогов

6.1. Итогом сдачи комплекса приёмных, контрольных и переводных испытаний являются результаты сдачи нормативов ОФП и СФП.

6.2. По итогам сдачи комплекса приёмных, контрольных и переводных испытаний оформляются протоколы, которые подписывают тренер-преподаватель и не менее 2-х членов комиссии, назначенной приказом директора ГАУ ДО БО СШ «Горизонт». Протоколы предоставляются заместителю директора по спортивной работе. Результаты сдачи комплекса контрольных и переводных испытаний вносятся в личную карточку спортсмена.

6.3. На основании требований для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки и протокола сдачи комплекса контрольных испытаний Педагогического советом принимается решение о переводе обучающегося на следующий этап спортивной подготовки.

6.4. Обучающиеся переводятся на следующий этап спортивной подготовки при условии сдачи комплекса контрольно-переводных нормативов не менее 60% по ОФП и СФП.

6.5. Если обучающийся не набрал нужного количества процентов, разрешается пересдача нормативов. Сроки пересдачи устанавливаются приказом директора ГАУ ДО БО СШ «Горизонт».

6.6. Обучающиеся, не выполнившие требования и не набравшие установленного количества процентов, на следующий этап спортивной подготовки не переводятся.

1. ТРЕБОВАНИЯ.

Предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей, технической, теоретической и тактической подготовки поступающих
в ГАУ ДО БО СШ «Горизонт»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее		не менее	
			15,5	15,5	20	20
2.2.	Бег на10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,8	2,8	2,5	2,6
2.3.	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	не менее		не менее	
			7,5	7,5	13	13
2.4.	Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более		не более	
			12,3	12,3	11,9	11,9
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			7	7	10	10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
до 3-х лет по виду спорта «теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе. вторая вытянута вверх	см	не менее	
			22	22
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
2.3.	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	м	не менее	
			5,8	5,8
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м	с	не более	
			15,6	15,6
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад. руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее	
			13	13
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)		спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд» и выше	
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)		спортивный разряд – «второй юношеский спортивный разряд» и выше	
3.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый год)		спортивный разряд – «первый юношеский спортивный разряд» и выше	
3.5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год)		спортивный разряд – «третий спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
свыше 3-х лет по виду спорта «теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
4. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
5. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе. вторая вытянута вверх	см	не менее	
			24	24
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,1	2,1
2.3.	Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи	м	не менее	
			7	7
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6х8 м	с	не более	
			15	15,3
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее	
			16	16
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			10	
6. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй год)		спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд» и выше	
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)		спортивный разряд – «второй юношеский спортивный разряд» и выше	
3.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый год)		спортивный разряд – «первый юношеский спортивный разряд» и выше	
3.5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (пятый год)		спортивный разряд – «третий спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
I года по виду спорта «теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	195
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами. одна рука на поясе. вторая вытянута вверх	см	не менее	
			28	28
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,0	2,1
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			17,5	17,5
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой. лицом к сетке. 6 x 8 м	с	не более	
			13,2	13,2
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад. руки опущены вниз. держат палку, за 15 с	количество раз	не менее	
			28	28
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			21	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год обучения)		спортивный разряд – «второй спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй год обучения)		спортивный разряд – «первый спортивный разряд»	
3.3.	Период обучения на этапах спортивной подготовки(свыше двух лет)		спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
свыше 1 года по виду спорта «теннис»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	198
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			29	29
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,0	2,1
2.3.	Бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи	м	не менее	
			17,5	17,5
2.4.	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6 x 8 м	с	не более	
			13,0	13,0
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	количество раз	не менее	
			28	28
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год обучения)		спортивный разряд – «второй спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй год обучения)		спортивный разряд – «первый спортивный разряд»	
3.3.	Период обучения на этапах спортивной подготовки(свыше двух лет)		спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»	

**ПРОГРАММА
ТЕСТИРОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Техническое действие	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4 и старше
I. Удары с отскока (справа/слева)							
<i>1. Плоские удары с задней линии</i>							
а) в средней точке	+						
б) в высокой точке		+					
в) в высокой точке внутри			+				
<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					+	+	+
II. Удары с лета (справа/слева)							
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				
III. Удары над головой							
а) с места с лета		+	+	+	+	+	+
б) с отходом назад в прыжке				+	+	+	+
в) с отходом назад с отскока				+	+	+	+
г) с продвижением вперед с отскока					+	+	+
IV. Подача							
<i>1. В 1 и 2 квадрат (попадание)</i>							
а) резаная	+	+					
б) плоская		+	+				

в)крученная				+			
2. В 1 и 2 квадрат по направлениям							
а) резаная			+	+	+	+	+
б) плоская				+	+	+	+
в)крученная					+	+	+

ИНСТРУКЦИЯ

оценки тестирования технической подготовки

обучающихся для переводных экзаменов

ГАУ ДО БО СШ «Горизонт»

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) обучающемуся 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) Обучающиеся 7 лет (НП-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 обучающегося выполнять правильно технические действия (не допуская ошибок, по при этом, не выполняя «свечи»).
- 6) При выполнении технического действия «удары с отскока внутри корта с выходом к сетке» после выхода к сетке обучающийся должен выполнить завершающий удар с лета.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
к тестированию теоретической и тактической подготовленности

Этап подготовки	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
НП-1 года	2	2	4	2	1
НП-2 года	3	3	6	3	0,7
НП-3 года	4	4	8	4	0,5
УТЭ-1 года	5	5	10	5	0,4
УТЭ -2 года	6	6	12	6	0,35
УТЭ -3 года	7	7	14	7	0,3
УТЭ -4 года	7	7	14	8	0,35
УТЭ -5 года	8	8	16	9	0,3
ССМ до 1 года	8	8	16	10	0,35
ССМ свыше 1 года	9	9	18	11	0,3

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

2.ТРЕБОВАНИЯ,
предъявляемые к психологическим качествам поступающих
в ГАУ ДО БО СШ «Горизонт»

Психологическое тестирование в форме собеседования с приёмной комиссией.