

«СОГЛАСОВАНО»

Первый заместитель  
Министра  
физической культуры и спорта  
Республики Узбекистан  
Касимов О.О.

«    »    2018г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный секретарь  
Федерации тенниса  
Узбекистана  
Шепелев И.Н.

«    »    2018г.

**Контрольные тесты по общей физической  
подготовленности теннисистов  
для детей 5 (6) класса:**

1. **Бег «Челнок».** Максимально быстро пробежать 6 раз восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Тест выполняется два раза.

Результаты:

**Мальчики**

отлично – 14,6(13,6) сек.  
хорошо – 15,0(14,0) сек.  
удовлет. – 15,2(14,4) сек

**Девочки**

отлично – 14,5(13,8) сек.  
хорошо – 14,8(14,3) сек.  
удовлет. – 15,1(14,6) сек.

2. **Бег «Веер».** Со средней отметки задней линии теннисного корта, ускорения вперед в пяти направлениях. Тест выполняется два раза. Учитывается лучший результат.

Результаты:

**Мальчики**

отлично – 19,0(18,3) сек.  
хорошо – 19,3(19,0) сек.  
удовлет. – 20,0(19,3) сек.

**Девочки**

отлично – 19,3(19,0) сек.  
хорошо – 20,0(19,3) сек.  
удовлет. – 20,3(20,0) сек.

3. **«Бег 30 метров».** Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Тест выполняется два раза.

Результаты:

**Мальчики**

отлично – 5,0(4,9) сек.  
хорошо – 5,3(5,0) сек.  
удовлет. – 5,6(5,4) сек.

**Девочки**

отлично – 5,2(5,0) сек.  
хорошо – 5,5(5,2) сек.  
удовлет. – 5,8(5,5) сек.

4. **«Прыжки в длину с места толчком с двух ног».** Теннисист выполняет 3 раза прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Учитывается лучший результат.

Результаты:

**Мальчики**

отлично – 171(188) см.  
хорошо – 166(182) см.

**Девочки**

отлично – 157(174) см.  
хорошо – 152(168) см

удовлет. – 161(176) см.

удовлет. – 147(162) см.

5. «**Ловля палки**». Тестирующий держит вертикально палку, которую «обхватывает» рукой спортсмен, не прикасаясь к ней. После команды «внимание» тестирующий отпускает палку, а спортсмен должен как можно быстрее сжать кулак, чтобы не дать палке проскочить вниз. Измеряется часть палки, которая проскакивает до ее сжатия. Тест выполняется три раза. Учитывается лучший результат.

Результаты:

**Мальчики**

отлично – 4(4) см.  
хорошо – 8(8) см.  
удовлет. – 12(12) см.

**Девочки**

отлично – 4(4) см.  
хорошо – 8(8) см.  
удовлет. – 12(12) см.

6. «**Метание теннисного мяча**». Выполняется три раза. В зачет идет лучший результат.

Результаты:

**Мальчики**

отлично – 25(27) м.  
хорошо – 23(25) м.  
удовлет. – 21(22) м.

**Девочки**

отлично – 20(22) м.  
хорошо – 18(20) м.  
удовлет. – 17(18) м.

7. «**Бег 300 м.**».

Результаты:

**Мальчики**

отлично – 60(57) сек.  
хорошо – 64(60) сек.  
удовлет. – 68(63) сек.

**Девочки**

отлично – 65(60) сек.  
хорошо – 69(64) сек.  
удовлет. – 73(68) сек.

**Подведение итогов конкурса.**

Подведение итогов конкурса по выполнению контрольно-тестовых испытаний по общей физической подготовленности, поступающих в РТШОР, определяется по наименьшей сумме набранных очков, равной сумме занятых мест в каждом тестовом испытании.

Затем начисляются баллы за занятое место:

1-е место - 100 баллов  
2-е место - 90 баллов  
3-е место - 80 баллов  
4-е место - 70 баллов  
5-е место - 60 баллов

6-е место - 50 баллов  
7-е место - 40 баллов  
8-е место - 30 баллов  
9-е место - 20 баллов  
10-е место - 10 баллов  
11-е место и ниже - 0 баллов

**Директор  
Республиканской теннисной  
школы олимпийского резерва**

**Абидов С.К.**



«СОГЛАСОВАНО»

Первый заместитель  
Министра  
физической культуры и спорта  
Республики Узбекистан  
Касимов О.О.  
«      »      2018г.

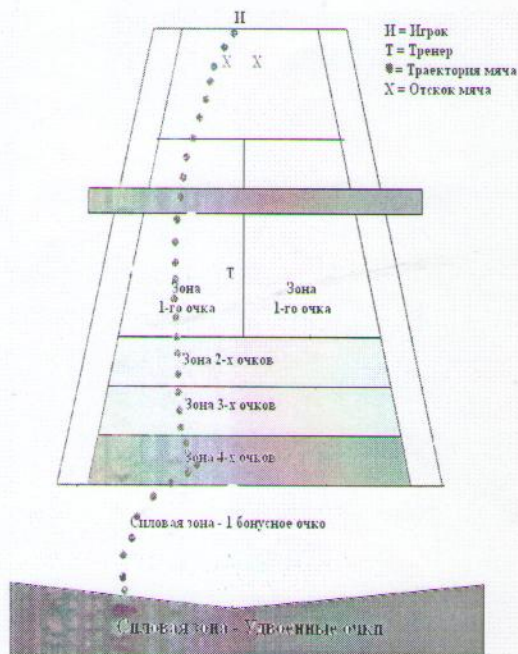
«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный секретарь  
Федерации тенниса  
Узбекистана  
Шепелев И.Н.  
«      »      2018г.

## Контрольные тесты по уровню технико-тактической подготовленности теннисистов

### 1-й этап тестирования

### Удары с отскока в глубину



Максимально возможный результат **130 очков**

Начинать только после того как убедились что все участники полностью размяты и готовы начинать.

Тестирование Ударов с отскока в глубину было разработано для того чтобы позволить игрокам проверить их контроль, глубину и силу. Игроки получают двойные очки, если второй отскок приземлится позади бонусной линии.

Игроки получают очки, только если они играют в зону корта для одиночной игры.

Игрок играет 10 мячей, которые вводятся с чередованием сторон, один справа, один слева, один справа, один слева и т.д.

Получение очков основано на том где мяч сделает первый и второй отскок.

Вводящий должен сделать так чтобы мяч отскакивал на половине расстояния между линией подачи и задней линией как показано на диаграмме. Игрок или вводящий имеют право отказаться от любого введенного мяча, если он сделал отскок в не правильной зоне.

**Очки присуждаются следующим образом:**

**1 очко** – Когда мяч приземлился в зоне квадрата подачи.

**2 очка** – Когда мяч приземлился в передней секции задней части корта.

**3 очка** – Когда мяч приземлился в средней секции задней части корта.

**4 очка** – Когда мяч приземлился в последней секции задней части корта.

**Силловые очки присуждаются следующим образом:**

**Силловая зона = 1 бонусное очко** – Когда мяч приземлился внутри одиночного корта, а второй отскок приземлился между задней линией и бонусной линией.

**Силловая зона = удвоенные бонусные очки** – Когда мяч приземлился внутри одиночного корта, а второй отскок приземлился позади бонусной линии, тогда очки, полученные за попадание в определенную зону, удваиваются.

**Примеры:** 5 очков присуждается, когда первый отскок приземляется в зоне 4 очков, а второй отскок приземляется позади задней линии. 8 очков присуждается, когда первый отскок приземляется в зоне 4 очков, а второй отскок приземляется позади бонусной линии.

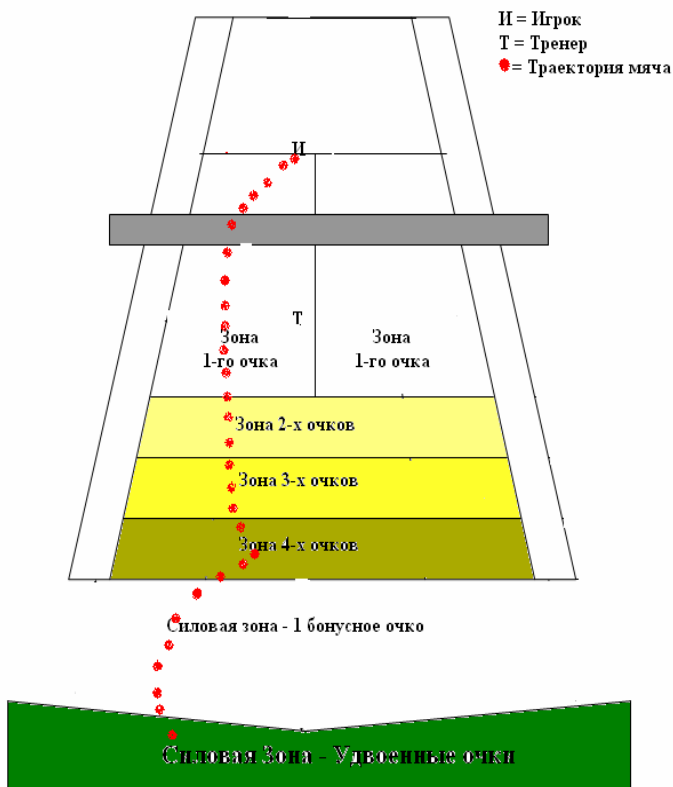
**0 очков** – Когда первый мяч приземлился вне пространства одиночного корта.

**Стабильность:** 1 дополнительное очко присуждается за каждый удар, который выполнен без ошибки.

**Визуальный осмотр:** Также будет проводиться визуальный осмотр ударов справа и слева с отскоку, за который игроки смогут получить до 40 максимальных баллов за технически правильный удар (до 20 баллов за удар справа и до 20 баллов за удар слева). Визуальный осмотр будет проводить приемная комиссия. По окончании данного теста каждый экзаменатор будет выставять баллы (по своему усмотрению от 0 до 20 отдельно за удар справа и слева) за уровень владения техническими навыками при выполнении ударов справа и слева с отскоку согласно перечню требований, указанных далее в этом документе. По окончании всего тестирования баллы за визуальный осмотр будут суммироваться, и делиться на количество экзаменуемых, это будут итоговые баллы за визуальный осмотр.

Все очки суммируются в итоговое число, которое можно набрать в секции тестирование глубины ударов с отскока.

# Глубина ударов слёта



## Максимально возможный результат 112 очка

Начинать только после того как убедились, что все участники полностью размялись и готовы начать.

**Тестирование ударов слёта** – Игрок должен сыграть 8 мячей, которые вводятся с чередованием сторон, один справа, один слева, один справа, один слева, и т.д.

Присуждение очков основывается на том, где мяч сделал первый отскок и где второй.

Вводящий должен вводить мячи игроку на высоте между бедром и плечом. Игрок или вводящий имеют право отказаться от любого введённого мяча, если он на не правильной высоте.

**Очки присуждаются следующим образом:**

**1 очко** – Когда мяч приземляется в квадрате подачи.

**2 очка** – когда мяч приземляется в передней секции задней части корта (зона 2-х очков).

**3 очка** – Когда мяч приземлился в средней секции

задней части корта (зона 3-х очков).

**4 очка** – Когда мяч приземлился в последней секции задней части корта (зона 4-х очков).

**Силовые очки присуждаются следующим образом:**

**Силовая зона = 1 бонусное очко** – Когда мяч приземлился внутри одиночного корта а второй отскок приземлился между задней линией и бонусной линией.

**Силовая зона = удвоенные бонусные очки** – Когда мяч приземлился внутри одиночного корта, а второй отскок приземлился позади бонусной линии, тогда очки полученные за попадание в определенную зону, удваиваются.

**Примеры:** 5 очков присуждается, когда первый отскок приземляется в зоне 4 очков, а второй отскок приземляется позади задней линии. 8 очков присуждается, когда первый отскок приземляется в зоне 4 очков, а второй отскок приземляется позади бонусной линии.

**0 очков** – Когда мяч приземлился вне одиночного корта.

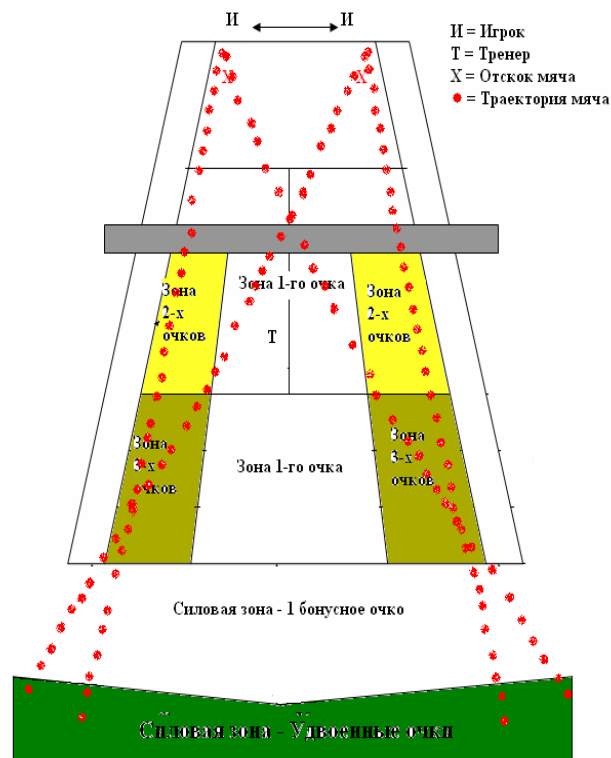
**Стабильность:** дополнительное очко присуждается за каждый удар, который выполнен без ошибки.

**Визуальный осмотр:** Также будет проводиться визуальный осмотр ударов справа и слева слету, за который игроки смогут получить до 40 максимальных баллов за технически правильный удар (до 20 баллов за удар справа и до 20 баллов за удар слева). Визуальный осмотр будет проводить приемная комиссия. По окончании данного теста каждый экзаменатор будет выставять баллы (по своему усмотрению от 0 до 20 отдельно за удар справа и слева) за уровень владения техническими навыками при выполнении ударов справа и слева слету согласно перечню требований, указанных далее в этом документе. По окончании всего тестирования баллы за визуальный осмотр будут суммироваться, и делиться на количество экзаменуемых, это будут итоговые баллы за визуальный осмотр.

Все очки суммируются в итоговое число, которое можно набрать в секции **тестирование глубины ударов слёта**.



# Точность ударов с отскока



## Максимально возможный результат 124 очка

**Тестирование точности ударов с отскока** – 6 мячей вводятся с чередованием сторон, один справа, один слева, и т.д. Игрок должен играть каждый мяч по линии.

Ещё шесть мячей вводятся с чередованием сторон, один справа, один слева, и т.д. Игрок должен играть каждый мяч по диагонали.

Присуждение очков основано на том где мяч сделал первый отскок, а где второй.

Вводящий должен сделать так чтобы мяч приземлялся в середине между линией подачи и задней линией. Игрок или водящий имеют право отказаться от любого введённого мяча, который приземлился в не правильной зоне.

**Очки присуждаются следующим образом:**

**1 очко** – когда мяч приземляется в центральной части вне

целевых зон (зона 1-го очка).

**2 очка** – Когда мяч приземляется внутри целевой зоны точности удара до линии подачи (зона 2-х очков).

**3 очка** – Когда мяч приземляется внутри целевой зоны точности удара в задней секции одиночного корта (зона 3-х очков).

**Силовые очки присуждаются следующим образом:**

**Силовая зона = 1 бонусное очко** – Когда мяч приземлился внутри одиночного корта, а второй отскок приземлился между задней линией и бонусной линией.

**Силовая зона = удвоенные бонусные очки** – Когда мяч приземлился внутри одиночного корта, а второй отскок приземлился позади бонусной линии, тогда очки, полученные за попадание в определенную зону, удваиваются.

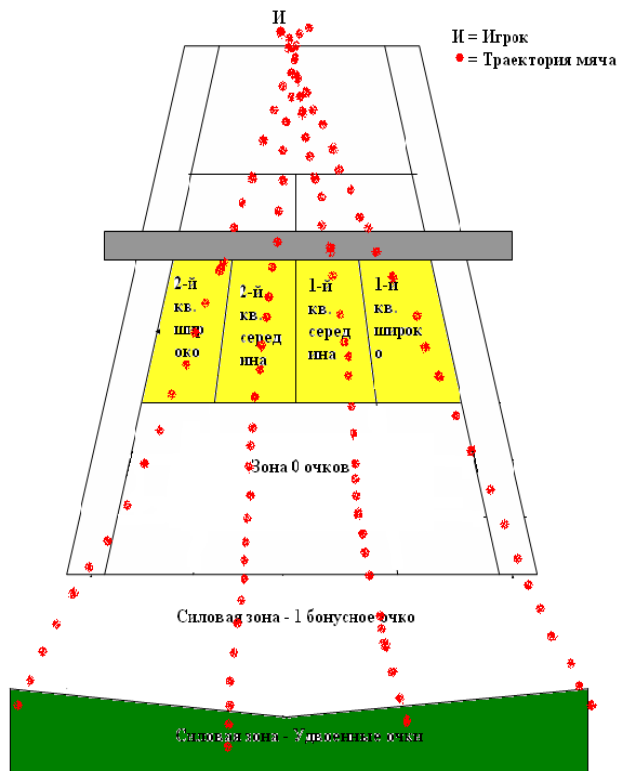
**Примеры:** 4 очка присуждается, когда первый отскок приземляется в зоне 3х очков, а второй отскок позади задней линии. 6 очков присуждается, когда первый отскок приземляется в зоне 3 очков, а второй отскок приземляется позади бонусной линии.

**0 очков** – Когда мяч приземляется вне одиночного корта.

**Стабильность:** 1 дополнительное очко присуждается за каждый удар, который выполнен без ошибки.

**Визуальный осмотр:** Также будет проводиться визуальный осмотр ударов справа и слева с отскоку в движении, за который игроки смогут получить до 40 максимальных баллов за технически правильный удар (до 20 баллов за удар справа и до 20 баллов за удар слева). Визуальный осмотр будет проводить приемная комиссия. По окончании данного теста каждый экзаменатор будет выставять баллы (на свое усмотрение от 0 до 20 отдельно за удар справа и слева) за уровень владения техническими навыками при выполнении ударов справа и слева с отскоку в движении согласно перечню требований, указанных далее в этом документе. По окончании всего тестирования баллы за визуальный осмотр будут суммироваться, и делиться на количество экзаменуемых, это будут итоговые баллы за визуальный осмотр.

Все очки суммируются в итоговое число, которое можно набрать в секции **тестирование точности ударов с отскока**.



## Максимально возможный результат 128 очков

**Тестирование подачи** – Игрок подаёт **12** подач. 3 подачи в боковую часть первого квадрата, 3 подачи в середину первого квадрата, 3 подачи в середину второго квадрата и 3 подачи в боковую часть второго квадрата.

Присуждение очков основано на том, где приземлится мяч первым отскоком и вторым отскоком. Если первая подача приземлится в квадрате подачи, то вторая подача уже не требуется. Если подача касается сетки, подача переигрывается.

**Очки присуждаются следующим образом:**

### Первая подача

**2 очка** – Когда мяч приземляется в квадрате подачи

**4 очка** – Когда мяч приземляется в целевом пространстве квадрата подачи

### Вторая подача

**1 очко** – Когда мяч приземляется в квадрате подачи

**2 очка** – Когда мяч приземляется в целевом пространстве квадрата подачи.

**Силовые очки присуждаются следующим образом:**

**Силовое пространство = 1 бонусное очко** – когда мяч приземляется в квадрате подачи, а второй отскок приземляется между задней линией и бонусной линией.

**Силовое пространство = Удвоенные очки** – Когда мяч приземляется в квадрате подачи, а второй отскок приземляется позади бонусной линии, тогда очки, полученные за попадание в квадрат, удваиваются.

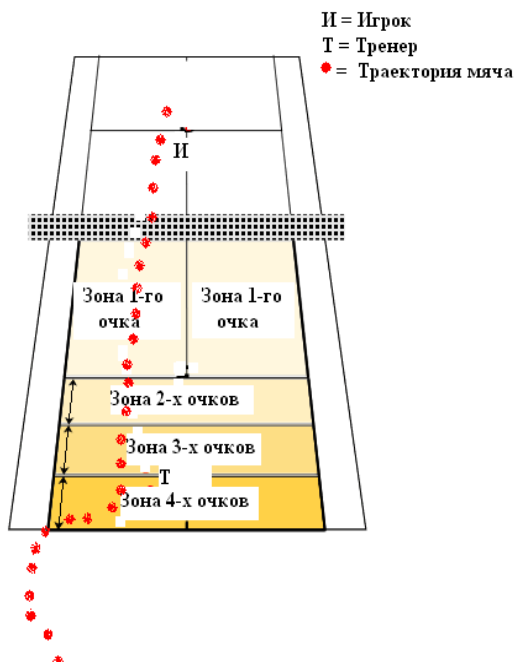
**0 очков** – Когда мяч приземляется вне квадрата подачи.

**Стабильность:** 1 дополнительное очко присуждается за каждую подачу, которая приземлилась в квадрате подачи. (Первая или вторая подача)

**Визуальный осмотр:** Также будет проводиться визуальный осмотр подачи, за который игроки смогут получить до 20 максимальных баллов за технически правильный удар. Визуальный осмотр будет проводить приемная комиссия. По окончании данного теста каждый экзаменатор будет выставять баллы (на свое усмотрение от 0 до 20) за уровень владения техническими навыками при выполнении подачи согласно перечню требований, указанных далее в этом документе. По окончании всего тестирования баллы за визуальный осмотр будут суммироваться, и делиться на количество экзаменуемых, это будут итоговые баллы за визуальный осмотр.

Все очки суммируются в итоговое число, которое можно набрать в секции **тестирование подачи**.

## Глубина удара над головой (смэш)



низкий).

### Максимально возможный результат = 70 ОЧКОВ

Начинать только после того как убедились, что все участники полностью размяты и готовы начать.

**Тестирование удара над головой (смэш)** - Игрок должен сыграть **10** ударов, которые вводятся только тогда когда игрок готов к выполнению удара.

Присуждение очков основывается на том, где мяч приземлился после выполнения удара.

Вводящий должен вводить игроку мячи приемлемые для выполнения удара над головой. Игрок или вводящий имеют право отказаться от любого введённого мяча, если он является не приемлемым для выполнения удара над головой (например, слишком

**Очки присуждаются следующим образом:**

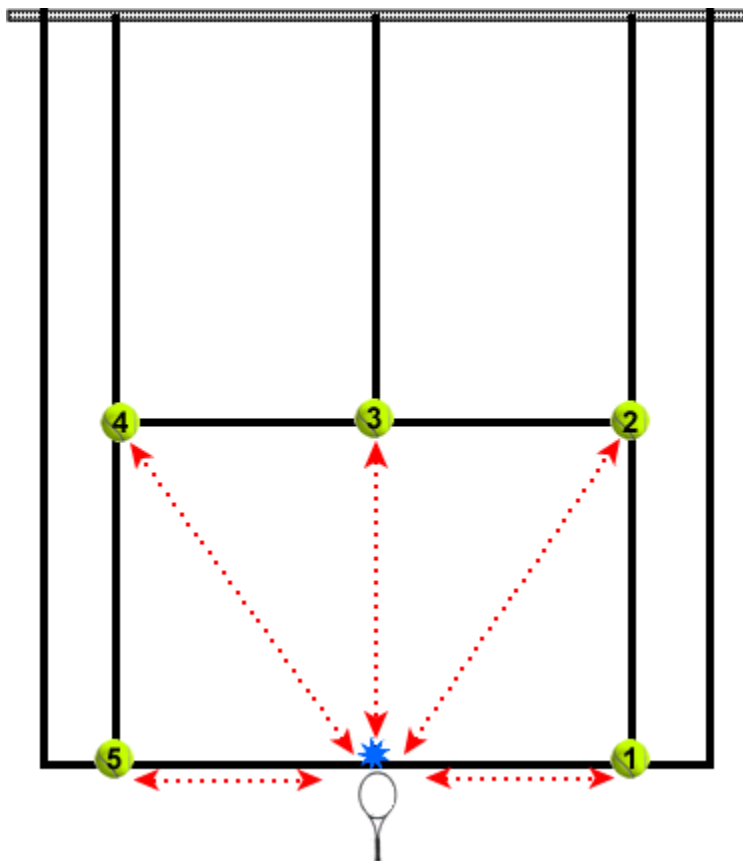
- 1 очко** – Когда мяч приземляется в квадратах подачи.
- 2 очка** – Когда мяч приземляется в передней секции задней части корта.
- 3 очка** – Когда мяч приземлился в средней секции задней части корта.
- 4 очка** – Когда мяч приземлился в последней секции задней части корта.
- 0 очков** – когда мяч приземляется вне корта.

**Стабильность:** 1 дополнительное очко присуждается за каждый смэш, выполненный без ошибки.

**Визуальный осмотр:** Также будет проводиться визуальный осмотр удара над головой (смэш), за который игроки смогут получить до 20 максимальных баллов за технически правильный удар. Визуальный осмотр будет проводить приемная комиссия. По окончании данного теста каждый экзаменатор будет выставять баллы (по своему усмотрению от 0 до 20) за уровень владения техническими навыками при выполнении удара над головой (смэша) согласно перечню требований, указанных далее в этом документе. По окончании всего тестирования баллы за визуальный осмотр будут суммироваться, и делиться на количество экзаменуемых, это будут итоговые баллы за визуальный осмотр.

Все очки суммируются в итоговое число, которое можно набрать в секции **тестирование удара над головой (смэш)**.

## Подвижность



**Максимально возможный результат 76 очков**

**Тестирование подвижности** – Это тестирование измеряет время, которое требуется игроку, чтобы собрать 5 теннисных мячей и вернуть их по одному в специальную зону.

Счёт записывается в секундах

Присуждение очков основано на том, сколько времени затрачено на выполнение упражнения.

Чем быстрее игрок закончит упражнение, тем больше очков он получит.

**Процедура выполнения:**

Поместите теннисную ракетку головкой ракетки сразу позади центральной отметки в середине задней линии. Ручка ракетки направлена к заднему забору, как показано на диаграмме.

Позиции 5-и мячей на корте как показано на диаграмме.

Начинать в середине задней линии, каждый мяч должен быть принесён назад и размещен на струнах ракетки, один мяч за раз против направления движения стрелки.

Время будет фиксироваться при помощи секундомера после того как будет дана команда

«На старт-Внимание-Марш!».

Как только последний мяч размещён на струнах ракетки, время останавливается.

**Очки присуждаются следующим образом:**

Верхний ряд содержит в себе таблицу с увеличивающимся временем с равным интервалом в одну секунду.

Нижний ряд представляет итоговые очки, распределённые в зависимости от времени.

**Таблица подвижности**

	Время	Очки																								
В	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
О	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	18	21	26	32	39	45	52	61	76

**Чем лучше время, тем больше очков распределяется**

**В примере приведенном выше игрок завершил тестирование подвижности за 22 секунды и получил 21 очко.**



## **2 этап**

### **Свободная игра на счёт**

Все игроки разбиваются по парам на усмотрение комиссии и играют на счёт один «тай-брейк».

Члены приемной комиссии визуально оценивают игру каждого игрока, и выставляют баллы за ведение игры от 0 до 100.

Максимально возможное количество баллов 100.

По окончании данного тестирования баллы, выставленные членами комиссии, суммируются и делятся на количество членов комиссии, это будут баллы за 2 этап.

Баллы, полученные за первый этап, суммируются с баллами, полученными за 2 этап, и получается итоговое количество баллов, которое игрок набрал в разделе «тестирование технико-тактической подготовленности».

**Директор  
Республиканской теннисной  
школы олимпийского резерва**

**Абидов С.К.**

# ПОРЯДОК

## конкурсного отбора и зачисления учащихся в Республиканскую теннисную школу олимпийского резерва

### I. Общие положения

Настоящий порядок регулирует правила конкурсного отбора и зачисления учащихся в Республиканскую теннисную школу олимпийского резерва (далее - РТШОР).

В целях достижения качественного отбора учащихся, Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан и Федерация тенниса Узбекистана дают объявления в средствах массовой информации о конкурсе и условиях его проведения не менее чем за 2 месяца до начала приёма, а также используют другие методы пропаганды.

### II. Приемная комиссия

Тестовые испытания и конкурсный отбор учащихся в РТШОР осуществляется приёмной комиссией, утверждённой приказом Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан. За приём, оформление, хранение документов учащихся ответственны председатель и секретарь приёмной комиссии.

Председатель комиссии назначается из опытных квалифицированных тренеров. Председателем может быть назначен директор РТШОР. Исходя из специфики учебного заведения, в комиссию могут входить психолог, медицинский работник, представители Федерации тенниса, Фонда поддержки развития тенниса Узбекистана, и других заинтересованных спортивных организаций.

На приемную комиссию возлагаются следующие задачи:

проведение среди учащихся, родителей и общественности разъяснительную работу о деятельности РТШОР, о порядке приема;

организация консультаций специалистов для учащихся и родителей до проведения отбора;

проведение конкурсного отбора, анализ, обобщение итогов приёма учащихся.

Протокол приёмной комиссии оформляется секретарем и утверждается председателем.

### III. Приём учащихся

Приём документов в РТШОР осуществляется приёмной комиссией с **1 по 30 июля 2018г.**

В приемную комиссию родителями или лицами их заменяющими представляются следующие документы:

- 1) заявление на имя директора о принятии юного спортсмена в РТШОР;
- 2) копия свидетельства о рождении (подлинник предъявляется при приёме документов в приемную комиссию);
- 3) медицинская справка формы 086/у;
- 4) справка с места жительства учащегося;
- 5) 6 фотокарточек учащегося размером 3,5/4,5;
- 6) копия табеля успеваемости, выданный в общеобразовательной школе;
- 7) тетрадь непрерывного психолого-педагогического анализа ученика или характеристика, утвержденная психологом школы и классным руководителем;
- 8) справку-заключение о прохождении углубленного медицинского осмотра в Республиканском научно-практическом центре спортивной медицины.

#### **IV. Проведение конкурсно-тестовых испытаний и порядок зачисления учащихся**

В РТШОР приём осуществляется под строгим контролем приемной комиссии.

Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан совместно Федерацией тенниса Узбекистана утверждает разработанные формы проводимых испытаний при приеме учащихся: собеседования, тесты, письменные работы, материалы испытания и состав комиссии, проводящей эти испытания (отдельно по каждому направлению), график с четко указанным сроком проведения испытания.

Конкурсно-тестовые испытания в РТШОР проводятся, в соответствии с утвержденным графиком в промежутке с **5-15 августа 2018г.**

Итоги конкурсно-тестовых испытаний объявляются **20 августа 2018г.**

Не прошедшим конкурсно-тестовые испытания документы возвращаются в ту школу, в которой они обучались.

Конкурсно-тестовые испытания проводятся на Государственном и русском языках.

Знания, умения и навыки поступающих оцениваются по сумме набранных баллов в каждом тестовом испытании.

Отбор проводится согласно плану приема среди претендентов, набравших наибольшее количество баллов.

В случае, когда план приема остается не выполненным, на свободные места может быть проведен дополнительный отбор.

В тех случаях, когда баллы претендентов оказываются равными, преимущество отдается абитуриенту, набравшему большее количество баллов в контрольно-тестовых испытаниях по уровню технико-тактической подготовленности.

Учащиеся, успешно прошедшие отбор зачисляются в РТШОР приказом директора на основании протокола приемной комиссии.

Учащиеся, не выполняющие требования учебных программ по общеобразовательным дисциплинам и не прошедшие контрольные тесты в течение года по специализации, а так же нарушающие правила внутреннего распорядка, отчисляются из числа воспитанников РТШОР и направляются в общеобразовательные школы по месту жительства для продолжения учёбы.

Учащиеся, которые по состоянию здоровья не могут продолжать обучение в РТШОР, переводятся в общеобразовательные школы по месту жительства на основании заключения соответствующих медицинских учреждений.

Переводы учащихся РТШОР в другие учебные заведения оформляются приказом директора на основании решения тренерского и педагогического совета. Переводы осуществляются только после окончания учебной четверти или полугодия.