

УТВЕРЖДАЮ
 Зав. кафедрой Спортивных игр
 Кефер Н.Э.

 Протокол № 2 от 20.04.2021 г.



НОРМАТИВЫ

По БОЛЬШОМУ ТЕННИСУ (очное отделение) ОФП

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
		45	40	35	30	25	20	15	10	5	45	40	35	30	25	20	15	10	5		
1	Бег 30 м	4,5	4,6	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	4,9	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4		
2	Тройной прыжок	8,0	7,4	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4	3,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4	3,5	3,2		
3	Бег 6х8м.	12,6	13,0	13,2	13,5	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	13,3	13,7	14,0	14,7	15,3	15,6	15,8	16,0	16,2		
4	Метание набивного мяча (1кг) движением подачи. (3 попытки)	23,0	20,0	17,0	15,0	13,0	11,0	10	9	8	15,0	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0	9	8	7		

УТВЕРЖДАЮ
 Зав. кафедрой Спортивных игр
 Кефер Н.Э.
 Протокол № 01/2021 от 24 2021 г.



НОРМАТИВЫ
По БОЛЬШОМУ ТЕННИСУ (очное отделение) СФП

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
		45	40	35	30	25	20	15	10	5	45	40	35	30	25	20	15	10	5		
1	Подача мяча , 10 подач: (5 подач – в правую сторону и 5 подач – в левую сторону).	9	8	7	6	5	4	3	2	1	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
2	Удары с отскока в площадку одиночной игры (5 с правой стороны, 5- с левой стороны)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
3	Удары с лета в площадку одиночной игры (5-с правой стороны, 5- с левой стороны)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
4	Участие в игре	Оценка техники и тактики игры																			

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. Подачи выполняется последовательно; 5 подач в правую сторону площадки, 5 подач – в левую сторону площадки. Учитывается суммарное количество попаданий в поле подачи.

2. Удары с отскока в площадку одиночной игры выполняется любым способом (плоские, крученые , резаные). Учитывается суммарное количество попаданий.

УТВЕРЖДАЮ
 Зав. кафедрой Спортивных игр
 Кефер Н.Э.
 Протокол № 1 от 20.04.2021 г.



НОРМАТИВЫ

По БОЛЬШОМУ ТЕННИСУ (очное ускоренное отделение) СФП

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ				ЖЕНЩИНЫ			
		20	15	10	5	20	15	10	5
1	Подача мяча , 10 подач: (5 подач – в правую сторону и 5 подач – в левую сторону).	9	8	7	6	9	8	7	6
2	Удары с отскока в площадку одиночной игры (5 с правой стороны, 5- с левой стороны)	9	8	7	6	10	9	8	7
3	Удары с лета в площадку одиночной игры (5- с правой стороны, 5- с левой стороны)	9	8	7	6	9	8	7	6
4	Участие в игре	Оценка техники и тактики игры							

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. Подачи выполняется последовательно; 5 подач в правую сторону площадки, 5 подач – в левую сторону площадки. Учитывается суммарное количество попаданий в поле подачи.

2. Удары с отскока в площадку одиночной игры выполняется любым способом (плоские, крученые , резаные). Учитывается суммарное количество попаданий.