

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник директора

з навчально-методичної роботи



Алла ЛИКОВА

ПРОГРАМА

вступних випробувань

з ТЕНІСУ НАСТІЛЬНОГО

на 2024-2025 навчальний рік

комунального закладу

«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»

Дніпропетровської обласної ради»

ТЕНІС НАСТІЛЬНИЙ

1. Вступні випробування в 7-11 класи проводяться:
 - 13 червня 2024 року о 10:00 годині;
 - за адресу: Шевченківський район пр. Богдана Хмельницького, 29-А (СК «Олімпійські резерви»).
2. Відповідальні вчителі зі спорту за вступні випробування **Дюмбаков Олександр Сергійович, Бондрарев Станіслав Володимирович.**
3. Виконання нормативів з ЗФП та СФП, згідно робочої програми.

ЗФП:

ЮНАКИ	ДІВЧАТА
а) стрибки у довжину з місця (см.)	а) стрибки у довжину з місця (см.)

СФП:

ЮНАКИ	ДІВЧАТА
а) переміщення в триметровій зоні за 1 хв/к-ть разів	а) переміщення в триметровій зоні за 1 хв/к-ть разів
б) стрибки через гімнастичну лаву (кіл-ть разів за 1 хв.).	б) стрибки через гімнастичну лаву (кіл-ть разів за 1 хв.)

Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки додаються.

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної та спеціальної фізичної підготовки

Контрольні нормативи	7 клас (юнаки)												7 клас (дівчата)																				
	4	5	6	7	8	9	10	11	12													4	5	6	7	8	9	10	11	12			
ЗФП																																	
Стрибок у довжину 3 місця (см.)	170	180	190	200	202	206	208	210	215																180	182	185	187	190	193	195	197	200
СФП																																	
Пересування у 3-метровій зоні (к-ть разів за 1 хв.).	39	40	41	43	45	46	48	50	51																32	33	34	35	37	38	39	41	42
Стрибки через гімнастичну лаву (к-ть разів за 1 хв.)	55	57	59	61	64	66	69	71	75																47	49	50	52	55	59	62	68	70

Контрольні нормативи	8 клас (юнаки)												8 клас (дівчата)																			
	4	5	6	7	8	9	10	11	12													4	5	6	7	8	9	10	11	12		
ЗФП																																
Стрибок у довжину 3 місця (см.)	185	190	197	200	205	210	215	220	225	ЗФП														180	185	190	193	197	202	204	207	210
СФП																																
Пересування у 3-метровій зоні (к-ть разів за 1 хв.).	38	39	40	44	46	47	49	51	52	СФП														35	36	37	38	40	41	42	44	45
Стрибки через гімнастичну лаву (к-ть разів за 1 хв.)	57	59	61	63	67	69	71	74	78	СФП														53	56	57	59	62	64	67	71	78

Контрольні нормативи	9 клас (юнаки)											9 клас (дівчата)										
	4	5	6	7	8	9	10	11	12			4	5	6	7	8	9	10	11	12		
ЗФП																						
Стрибок у довжину з місця (см.)	190	195	201	205	210	215	220	225	230			185	190	195	198	202	207	209	212	215		
СФП																						
Пересування у 3-метровій зоні (к-ть разів за 1 хв.).	42	43	44	48	50	52	54	56	58			41	42	43	44	45	47	48	50	51		
Стрибки через гімнастичну лаву (к-ть разів за 1 хв.)	61	63	66	68	71	73	76	79	83			56	59	62	64	67	69	72	76	78		

Контрольні нормативи	10 клас (юнаки)											10 клас (дівчата)										
	4	5	6	7	8	9	10	11	12			4	5	6	7	8	9	10	11	12		
ЗФП																						
Стрибок у довжину з місця (см.)	195	200	206	210	215	220	225	230	240			190	195	200	203	205	210	212	215	220		
СФП																						
Пересування у 3-метровій зоні (к-ть разів за 1 хв.).	42	44	45	49	51	53	55	57	60			42	43	44	45	46	48	49	51	53		
Стрибки через гімнастичну лаву (к-ть разів за 1 хв.)	63	65	68	70	73	75	78	81	85			58	61	64	66	69	71	74	78	80		

Контрольні нормативи	11 клас (юнаки)												11 клас (дівчата)																	
	4	5	6	7	8	9	10	11	12													4	5	6	7	8	9	10	11	12
3ФП																														
Стрибок у довжину з місця (см.)	205	210	215	220	225	230	235	240	250													200	205	209	212	215	220	222	225	230
СФП																														
Пересування у 3-метровій зоні (к-ть разів за 1 хв.).	47	48	50	53	55	57	59	61	64													47	48	49	50	51	53	55	57	60
Стрибки через гімнастичну лаву (к-ть разів за 1 хв.)	59	61	64	66	69	71	74	77	81													55	58	61	63	66	69	72	74	76