

**Методические рекомендации по технике выполнения  
контрольных нормативов по СФП**

**1 год обучения**

**Набивание мяча ладонной стороной ракетки**

При выполнении теста ракетку держать в правой (левой) руке на уровне пояса и набивать мяч вверх до уровня глаз. Засчитывается число повторений выполненных без потери мяча.

**2 год обучения**

**Набивание мяча ладонной стороной ракетки**

При выполнении теста ракетку держать в правой (левой) руке на уровне пояса и набивать мяч вверх до уровня глаз. Засчитывается число повторений выполненных без потери мяча.

**Подачи справа (слева) накатом**

Рука с ракеткой находится выше уровня стола. Мяч подбрасывается с открытой ладони.

**Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)**

Рука с ракеткой находится выше уровня стола. Мяч подбрасывается с открытой ладони.