

И.В. ВСЕВОЛОДОВ

# ТЕСТИРОВАНИЕ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЕННИСИСТА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ  
ПОСОБИЕ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «СОВЕТСКИЙ СПОРТ»

И.В. ВСЕВОЛОДОВ

---

# ТЕСТИРОВАНИЕ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЕННИСИСТА

---

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ  
ПОСОБИЕ



---

Москва 2013

УДК 796/799

ББК 75.577

В84

**Всеволодов И. В.**

В84      Тестирование подготовленности теннисиста: учебно-методическое пособие / И. В. Всеволодов, Федерация тенниса России. – М. : Советский спорт, 2013. – 76 с.

ISBN 978-5-9718-0644-8

Пособие содержит набор тестов для оценки уровня и качества технической, технико-тактической и разносторонней подготовленности теннисиста с целью последующего совершенствования мастерства.

**УДК 796/799**

**ББК 75.577**

ISBN 978-5-9718-0644-8

© Всеволодов И. В., 2013

© Федерация тенниса России, 2013

© Оформление ОАО «Издательство  
“Советский спорт”», 2013

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	7
<b>РАЗДЕЛ 1</b>	
<b>Тестиирование технической подготовленности теннисистов .....</b>	<b>10</b>
1. <u>Удары с отскока с задней линии СПРАВА .....</u>	11
1.1. С места .....	11
1.2. С левой ноги .....	12
1.3. С правой ноги .....	13
1.4. С обеих ног, расположенных носками к сетке .....	14
1.5. На взлете (подъеме) .....	15
1.6. С шагом .....	16
2. <u>Укороченные удары СПРАВА .....</u>	17
2.1. С места у сетки .....	17
2.2. Со встречным движением на мяч у сетки .....	17
2.3. Со средней линии .....	18
2.4. С задней линии .....	18
3. <u>Удары с лёта СПРАВА у сетки и средней линии .....</u>	19
3.1. С места с обеих ног, расположенных носками к сетке .....	19
3.2. С левой ноги .....	20
3.3. С правой ноги .....	21
3.4. С выпрыгиванием вперед-вверх .....	22
3.5. С выпрыгиванием в сторону-вперед .....	22
3.6. В глубоком выпаде (шпагате) .....	22
4. <u>Удары «свечой» СПРАВА .....</u>	23
4.1. С левой ноги .....	23
4.2. С правой ноги .....	24
4.3. С обеих ног, расположенных носками к сетке .....	25
4.4. С лёта с середины площадки .....	26
5. <u>Удары с отскока с задней линии СЛЕВА ДВУМЯ РУКАМИ .....</u>	27
5.1. С места .....	27
5.2. С левой ноги .....	28
5.3. С правой ноги .....	29
5.4. С обеих ног, расположенных носками к сетке .....	30
5.5. На взлете (подъеме) .....	31
5.6. С шагом .....	32

<b>6. Укороченные удары СЛЕВА .....</b>	<b>33</b>
6.1. С места у сетки .....	33
6.2. Со встречным движением на мяч у сетки .....	33
6.3. Со средней линии .....	34
6.4. С задней линии .....	34
<b>7. Удары с лёта СЛЕВА у сетки и средней линии .....</b>	<b>35</b>
7.1. С места с обеих ног, расположенных носками к сетке .....	35
7.2. С левой ноги .....	36
7.3. С правой ноги .....	37
7.4. С выпрыгиванием вперед-вверх .....	38
7.5. С выпрыгиванием в сторону-вперед .....	38
7.6. В глубоком выпаде (шпагате) .....	38
<b>8. Удары «свечой» СЛЕВА ДВУМЯ РУКАМИ .....</b>	<b>39</b>
8.1. С левой ноги .....	39
8.2. С правой ноги .....	40
8.3. С обеих ног, расположенных носками к сетке .....	41
8.4. С лёта с середины площадки .....	42
<b>9. Удары с отскока с задней линии СЛЕВА ОДНОЙ РУКОЙ .....</b>	<b>43</b>
9.1. С места .....	43
9.2. С левой ноги .....	44
9.3. С правой ноги .....	45
9.4. С обеих ног, расположенных носками к сетке .....	46
9.5. На взлете (подъеме) .....	47
9.6. С шагом .....	48
<b>10. Удары «свечой» СЛЕВА ОДНОЙ РУКОЙ .....</b>	<b>49</b>
10.1. С левой ноги .....	49
10.2. С правой ноги .....	50
10.3. С обеих ног, расположенных носками к сетке .....	51
10.4. С лёта с середины площадки .....	52
<b>11. Удары подачей крученой .....</b>	<b>53</b>
11.1. С опорой на обе ноги .....	53
11.2. С шагом правой .....	53
11.3. С выпрыгиванием вверх .....	53
11.4. С выпрыгиванием вперед-вверх .....	53
11.5. С выходом к сетке <u>резаной</u> .....	53
11.6. С опорой на обе ноги .....	53

11.7. С шагом правой .....	53
11.8. С выпрыгиванием вверх .....	53
11.9. С выпрыгиванием вперед-вверх .....	53
11.10. С выходом к сетке <u>плоской</u> .....	53
11.11. С опорой на обе ноги .....	53
11.12. С шагом правой .....	53
11.13. С выпрыгиванием вверх .....	53
11.14. С выпрыгиванием вперед-вверх .....	53
11.15. С выходом к сетке .....	53
<b>12. Удары над головой .....</b>	<b>54</b>
12.1. С места .....	54
12.2. С отбеганием в прыжке .....	54
12.3. С отскока .....	54

## **РАЗДЕЛ 2**

### **Тестирование технико-тактической подготовленности**

<b>теннисистов .....</b>	<b>55</b>
<b>1. Удары с отскока с задней линии .....</b>	<b>56</b>
1.1. Справа вдоль коридора .....	56
1.2. Слева вдоль коридора .....	57
1.3. Справа по длинной диагонали .....	58
1.4. Слева по длинной диагонали .....	59
1.5. Справа по короткой диагонали .....	60
1.6. Слева по короткой диагонали .....	61
<b>2. Удары с отскока со средней линии .....</b>	<b>62</b>
2.1. Справа вдоль коридора .....	62
2.2. Слева вдоль коридора .....	63
2.3. Справа по длинной диагонали .....	64
2.4. Слева по длинной диагонали .....	65
2.5. Справа по короткой диагонали .....	66
2.6. Слева по короткой диагонали .....	67
<b>3. Удары на приеме подачи .....</b>	<b>68</b>
3.1. Справа в первом поле .....	68
3.2. Слева в первом поле .....	69
3.3. Справа во втором поле .....	70
3.4. Слева во втором поле .....	71

4. <u>Игровые комбинации</u> .....	72
4.1. «Треугольник» .....	72
4.2. Произвольный длительный розыгрыш мяча с использованием различных вариантов технических приемов .....	72
4.3. Чередование выполнения подач по вращению и скорости полета мяча .....	73
4.4. Чередование выполнения подач по направленности .....	73
4.5. Чередование выполнения подач с последующими действиями .....	74

### **РАЗДЕЛ 3**

<b>Разносторонняя подготовленность к успешному освоению базовой подготовки и последующему совершенствованию в теннисе .....</b>	<b>75</b>
---	-----------

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Вниманию специалистов, спортсменов и родителей предлагается учебное пособие, содержащее практически полный набор тестов, с помощью которых можно в достаточной мере представить то, чем должен в концепциях овладеть обучающийся и совершенствующийся теннисист.

Используя эти тесты, возможно оценить уровень и качество технической, технико-тактической и разносторонней подготовленности, способствующей успешному освоению основ базовой подготовки и последующему совершенствованию спортсменов в теннисе.

Здесь не оговариваются возрастные рамки, не ставится задача обязательного освоения материалом в целом или его отдельных частей к конкретному возрасту, этапу подготовки.

Речь идет о том, что в рамках базовой или начальной подготовки теннисист должен практически овладеть доступными знаниями, умениями, навыками в объеме предлагаемого комплекса тестов.

Нами специально не предлагается какая-либо объективная система оценки выполнения тестов. Важно, чтобы теннисист овладел предлагаемым материалом и мог бы уверенно им пользоваться в соревновательной практике. Демонстрируемые спортсменом достижения оцениваются экспертом-тренером, самим спортсменом и даже родителями.

Тестирование проводится как в специально отведенное время, так и в ходе повседневных занятий. Отдельные тесты могут быть оценены и без специальной проверки, если тренер уверен, что его воспитанник с ними справляется.

Оценки выставляются по принципу «да» (+) «нет» (-).

Естественно, что при неумении выполнить тест спортсмен и тренер уделяют ему соответствующее внимание.

По мере освоения теста требования к его выполнению должны повышаться. Тогда тренер уже сам определяет уровень требований и вырабатывает соответствующую систему оценок. Главное в таком подходе – попытаться что-то не упустить в подготовке спортсмена. Надо обязательно заложить основы разностороннего, универсального и рационального использования в перспективе большого арсенала технических, физических и психологических возможностей, которые он достаточно полно сможет использовать в процессе соревновательной деятельности.

При наличии предлагаемого пособия на руках самого спортсмена можно представить его в виде части личного дневника. Опираясь на свой складывающийся опыт, он может осуществлять самотестирование, творить свой собственный процесс самосовершенствования.

**Пособие подготовлено:**

***Всеволодовым И.В.*** – к.п.н., профессором кафедры теории  
и методики тенниса РГУФК,  
заслуженным тренером России.

## РАЗДЕЛ 1

### ТЕСТИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЕННИСИСТОВ

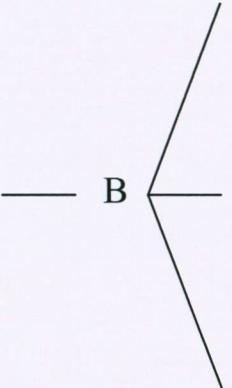
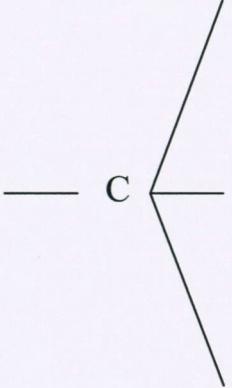
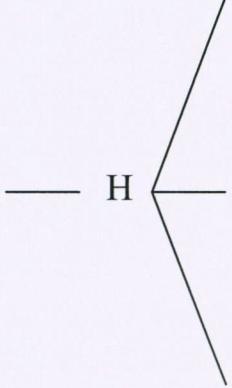
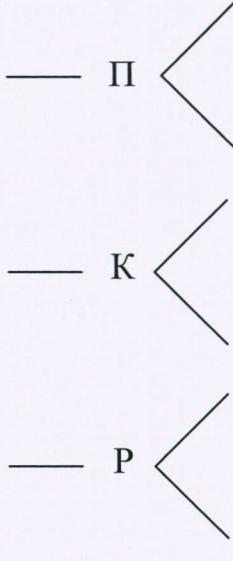
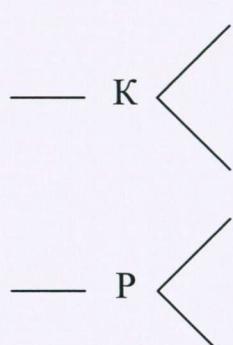
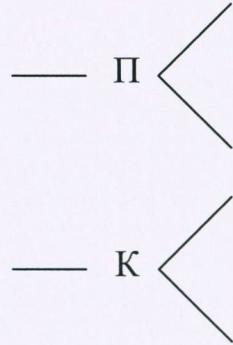
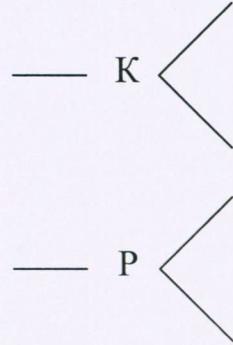
Положение теннисиста к моменту удара	Точка удара по высоте: В – высокая С – средняя Н – низкая	Вращение мяча: П – плоский К – крученый Р – резаный	Замах: П – полный К – короткий Подставкой	Освоение
1	2	3	4	5

## 1. Удары с отскока с задней линии СПРАВА

1	2	3	4	5
			П К П К П К П	
	B	П К П К П К П		
1.1. С места	C	П К П К П К П		
		П К П К П К П		
	H	П К П К П К П		
		П К П К П К П		

1	2	3	4	5
1.2. С левой ноги	<p>Diagram illustrating three branching structures:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Structure B branches into two lines.</li> <li>Structure C branches into two lines.</li> <li>Structure H branches into two lines.</li> </ul>	<p>Diagram illustrating three branching structures:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Structure K branches into two lines.</li> <li>Structure P branches into two lines.</li> <li>Structure П branches into two lines.</li> </ul>	<p>Diagram illustrating three branching structures:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Structure П branches into two lines.</li> <li>Structure К branches into two lines.</li> <li>Structure П branches into two lines.</li> </ul>	<p>Diagram illustrating three branching structures:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Structure П branches into two lines.</li> <li>Structure К branches into two lines.</li> <li>Structure П branches into two lines.</li> <li>Structure К branches into two lines.</li> <li>Structure П branches into two lines.</li> <li>Structure К branches into two lines.</li> <li>Structure П branches into two lines.</li> <li>Structure К branches into two lines.</li> <li>Structure П branches into two lines.</li> <li>Structure К branches into two lines.</li> <li>Structure П branches into two lines.</li> <li>Structure К branches into two lines.</li> </ul>

1	2	3	4	5
	B	П К П К П К П		
1.3. С правой ноги	C	П К П К П К П		
	H	П К П К П К П		

1	2	3	4	5
1.4. С обеих ног, расположенных носками к сетке	  	   	П К П К П К П К П К П К П К П К П К П К П К	

1	2	3	4	5
			Π	
	B	Π	K	
		K	Π	
		P	K	
		Π	Π	
	C	K	K	
		P	Π	
		Π	K	
	H	K	Π	
		P	K	
1.5. На взлете (подъеме)			Π	

1	2	3	4	5
1.6. С шагом	<pre> graph LR     B --- B1(( ))     B --- B2(( ))     B --- B3(( ))     B1 --- C     B2 --- H     C --- C1(( ))     C --- C2(( ))     H --- H1(( ))     H --- H2(( ))     </pre>	<pre> graph LR     B --- B1(( ))     B --- B2(( ))     B --- B3(( ))     B1 --- C     B2 --- H     C --- C1(( ))     C --- C2(( ))     H --- H1(( ))     H --- H2(( ))     </pre>	<pre> graph LR     B --- B1(( ))     B --- B2(( ))     B --- B3(( ))     B1 --- C     B2 --- H     C --- C1(( ))     C --- C2(( ))     H --- H1(( ))     H --- H2(( ))     </pre>	<pre> graph LR     B --- B1(( ))     B --- B2(( ))     B --- B3(( ))     B1 --- C     B2 --- H     C --- C1(( ))     C --- C2(( ))     H --- H1(( ))     H --- H2(( ))     </pre>

## 2. Укороченные удары СПРАВА

1	2	3	4	5
<p>2.1. С места у сетки</p>	B  C  H	P  P  P	П К П  К П К	
<p>2.2. Со встречным движением на мяч у сетки</p>	B  C  H	P  P  P	П К П  К П К	

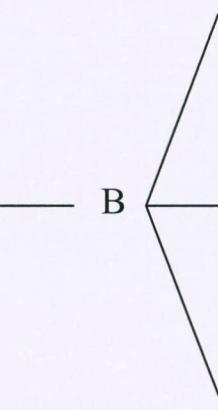
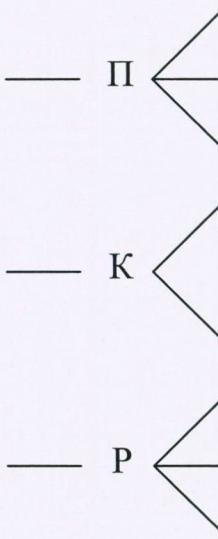
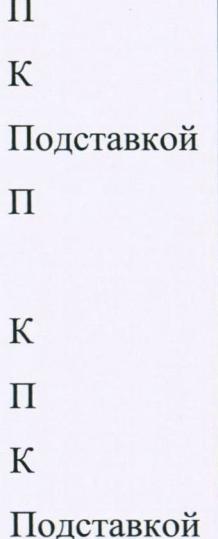
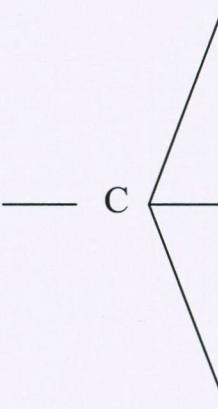
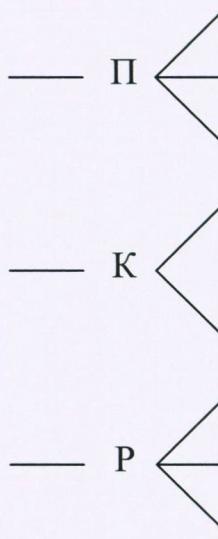
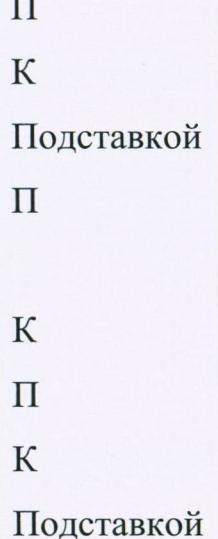
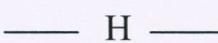
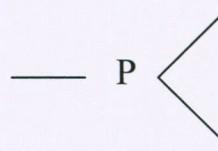
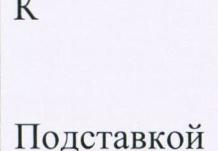
1	2	3	4	5
2.3. Со средней линии	<p>— B —</p> <p>— C —</p> <p>— H —</p>	<p>— P —</p> <p>— P —</p> <p>— P —</p>		П К П К П К
2.4. С задней линии	<p>— B —</p> <p>— C —</p> <p>— H —</p>	<p>— P —</p> <p>— P —</p> <p>— P —</p>		П К П К П К

### 3. Удары с лёта СПРАВА у сетки и средней линии

1	2	3	4	5
			П К Подставкой П	
	B	П К Подставкой П К П		
	C	П К Подставкой П К П		
3.1. С места с обеих ног, расположенных носками к сетке	H	П К Подставкой П К П		
			К П К Подставкой	
			П К П	
			К П К Подставкой	

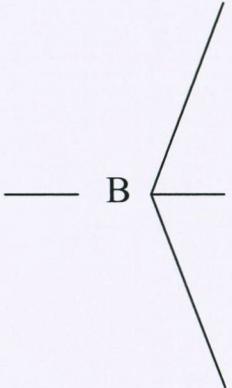
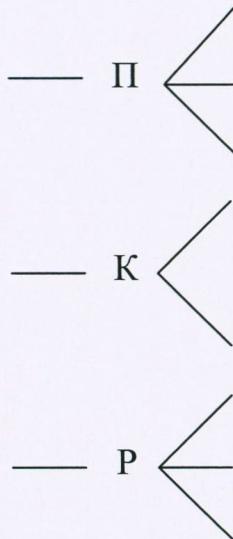
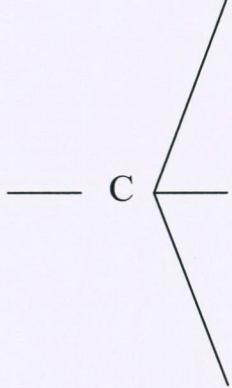
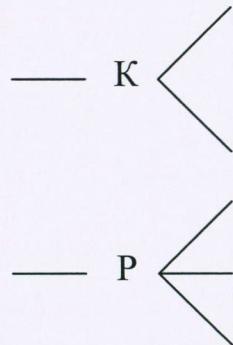
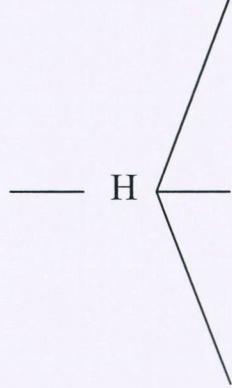
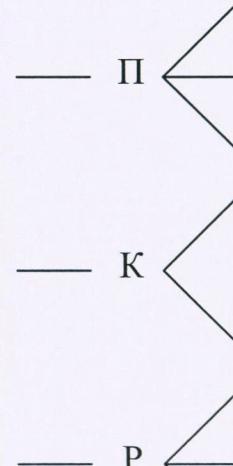
1	2	3	4	5
			П К Подставкой	
	B	П К Р	П К Подставкой	
3.2. С левой ноги	C	П К Р	П К Подставкой	
	H	Р	К Подставкой	

1	2	3	4	5
			П К Подставкой	
	B	П К Р	П К П К Подставкой	
3.3. С правой ноги	C	П К Р	П К Подставкой	
	H	Р	П К Подставкой	

1	2	3	4	5
3.4. С выпрыгиванием вверх-вперед	B 	P K Подставкой 	P K П К Подставкой 	
3.5. С выпрыгиванием в сторону-вперед	C 	P K Подставкой 	P K П К Подставкой 	
3.6. В глубоком выпаде (шпагате)	H 	P 	K Подставкой 	

#### 4. Удары «свечой» СПРАВА

1	2	3	4	5
	B	П К Подставкой П К П К Подставкой П К Подставкой П		
4.1. С левой ноги	C	П К П К Подставкой П К П К Подставкой П К Подставкой П		
	H	П К П К Подставкой П К П К Подставкой		

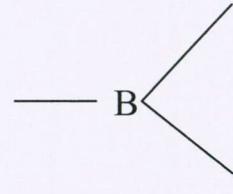
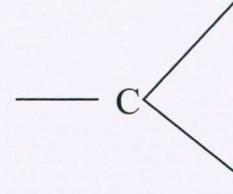
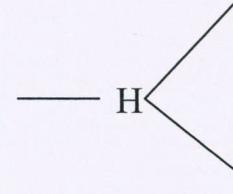
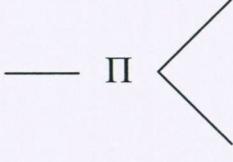
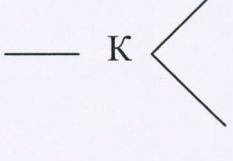
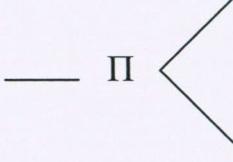
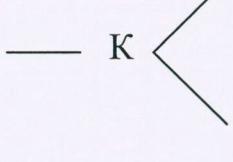
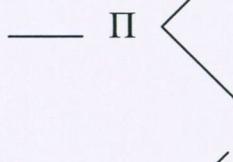
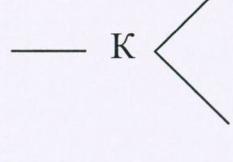
1	2	3	4	5
			П К Подставкой П К П К Подставкой П К Подставкой П К П К Подставкой П К Подставкой П К П К Подставкой	
4.2. С правой ноги	B 	P 		
	C 	K 		
	H 	P 		

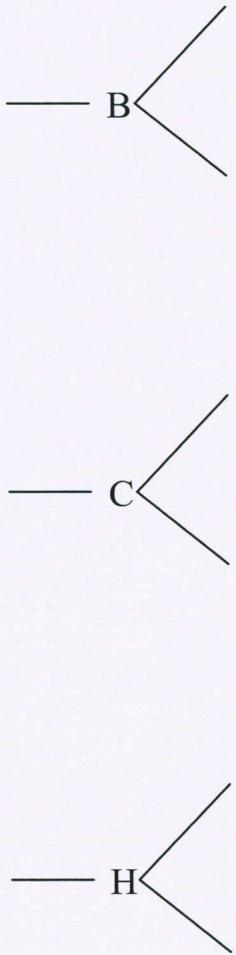
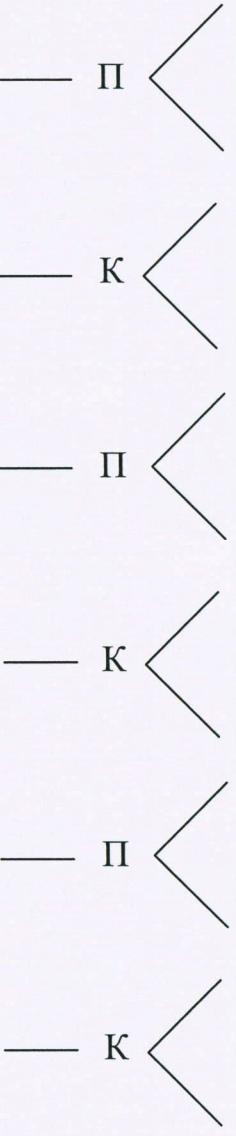
1	2	3	4	5
	 B	 П	 К	 Подставкой
4.3. С обеих ног, расположенных носками к сетке	 C	 П	 К	 Подставкой
	 H	 П	 К	 Подставкой

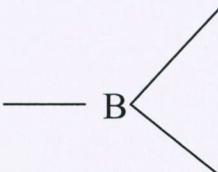
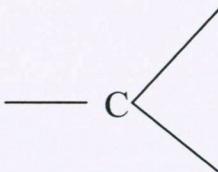
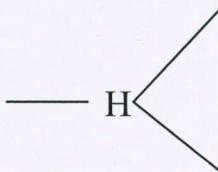
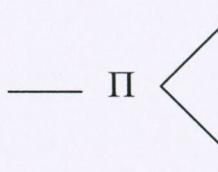
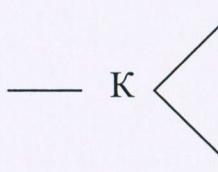
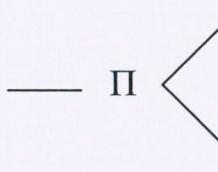
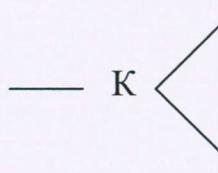
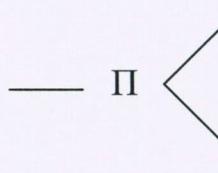
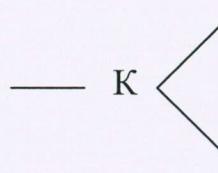
1	2	3	4	5
4.4. С лёта с середины площадки				

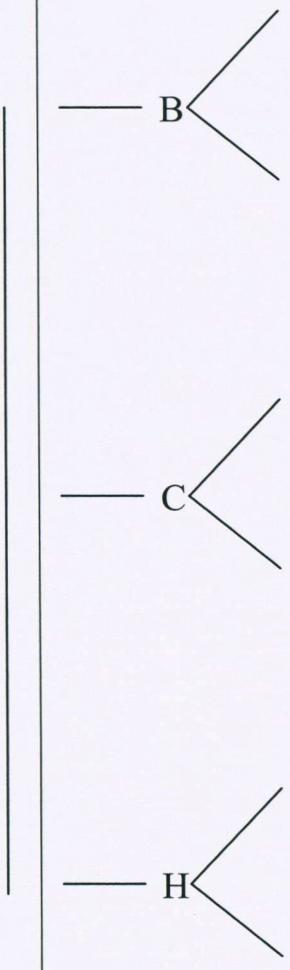
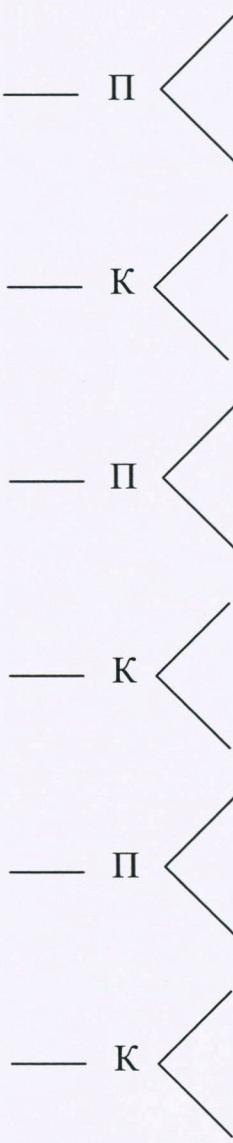
## 5. Удары с отскока с задней линии СЛЕВА ДВУМЯ РУКАМИ

1	2	3	4	5
5.1. С места	 B	 К П	 П К П	 К П К П

1	2	3	4	5
5.2. С левой ноги	  	     	П К П К П К П К П К П К П К П К П К	

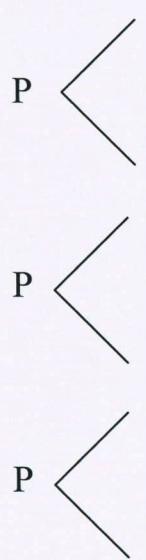
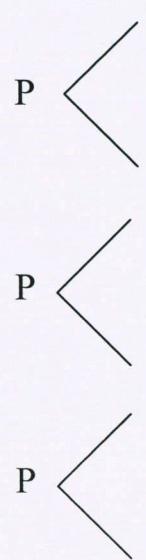
1	2	3	4	5
5.3. С правой ноги	 <pre> graph TD     B --- C     B --- H     C --- K1C     C --- P1C     H --- K1H     H --- P1H     style B fill:none,stroke:none     style C fill:none,stroke:none     style H fill:none,stroke:none     style K1C fill:none,stroke:none     style P1C fill:none,stroke:none     style K1H fill:none,stroke:none     style P1H fill:none,stroke:none   </pre>	 <pre> graph TD     П --- К1П     П --- П1П     К1П --- П2П     К1П --- П3П     П2П --- К2П     П2П --- П4П     П3П --- К3П     П3П --- П5П     К2П --- П6П     К2П --- К4П     style П fill:none,stroke:none     style К1П fill:none,stroke:none     style П1П fill:none,stroke:none     style К2П fill:none,stroke:none     style П2П fill:none,stroke:none     style П3П fill:none,stroke:none     style К3П fill:none,stroke:none     style П4П fill:none,stroke:none     style П5П fill:none,stroke:none     style К4П fill:none,stroke:none     style П6П fill:none,stroke:none   </pre>	П К П К П К П К П К П К П К П К	

1	2	3	4	5
5.4. С обеих ног, расположенных носками к сетке	  	     	П К П К П К П К П К П К	

1	2	3	4	5
5.5. На взлете (подъеме)			П К П К П К П К П К П К П К	

1	2	3	4	5
5.6. С шагом	<p>Diagram illustrating a step function (5.6. С шагом) across five columns (1-5). The first column (1) is empty. The second column (2) contains three nodes: B, C, and H, each branching into two lines. The third column (3) contains six nodes: two Π nodes and four K nodes, each branching into two lines. The fourth column (4) contains eight nodes: alternating Π and K nodes, each branching into two lines. The fifth column (5) contains ten nodes: alternating Π and K nodes, each branching into two lines.</p>	<p>Diagram illustrating a step function (5.6. С шагом) across five columns (1-5). The first column (1) is empty. The second column (2) contains three nodes: B, C, and H, each branching into two lines. The third column (3) contains six nodes: two Π nodes and four K nodes, each branching into two lines. The fourth column (4) contains eight nodes: alternating Π and K nodes, each branching into two lines. The fifth column (5) contains ten nodes: alternating Π and K nodes, each branching into two lines.</p>	<p>Diagram illustrating a step function (5.6. С шагом) across five columns (1-5). The first column (1) is empty. The second column (2) contains three nodes: B, C, and H, each branching into two lines. The third column (3) contains six nodes: two Π nodes and four K nodes, each branching into two lines. The fourth column (4) contains eight nodes: alternating Π and K nodes, each branching into two lines. The fifth column (5) contains ten nodes: alternating Π and K nodes, each branching into two lines.</p>	<p>Diagram illustrating a step function (5.6. С шагом) across five columns (1-5). The first column (1) is empty. The second column (2) contains three nodes: B, C, and H, each branching into two lines. The third column (3) contains six nodes: two Π nodes and four K nodes, each branching into two lines. The fourth column (4) contains eight nodes: alternating Π and K nodes, each branching into two lines. The fifth column (5) contains ten nodes: alternating Π and K nodes, each branching into two lines.</p>

## 6. Укороченные удары СЛЕВА

1	2	3	4	5
6.1. С места у сетки	————— B ————— ————— C ————— ————— H —————	————— P ————— ————— P ————— ————— P —————		П К П К П К
6.2. Со встречным движением на мяч у сетки	————— B ————— ————— C ————— ————— H —————	————— P ————— ————— P ————— ————— P —————		П К П К П К

1	2	3	4	5
6.3. Со средней линии	<p>— B —</p> <p>— C —</p> <p>— H —</p>	<p>— P —</p>	П К П К П К	
6.4. С задней линии	<p>— B —</p> <p>— C —</p> <p>— H —</p>	<p>— P —</p>	П К П К П К	

## 7. Удары с лёта СЛЕВА у сетки и средней линии

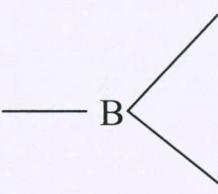
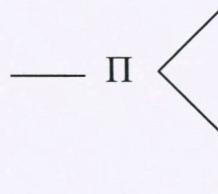
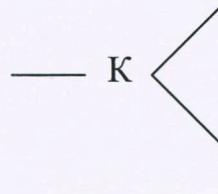
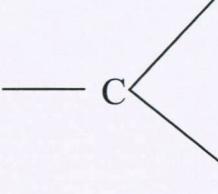
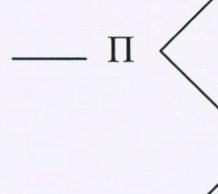
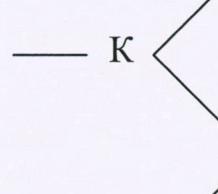
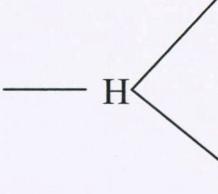
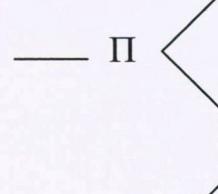
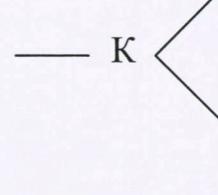
1	2	3	4	5
			П К Подставкой	
	B	П К П К Подставкой		
		П К Подставкой		
	C	П К П К Подставкой		
7.1. С места с обеих ног, расположенных носками к сетке		П К Подставкой		
		П К Подставкой		
	H	П К Подставкой		
		П К Подставкой		

1	2	3	4	5
			П К Подставкой	
	B	П К Р	П К Подставкой	
7.2. С левой ноги	C	П К Р	П К Подставкой	
	H	Р	К Подставкой	

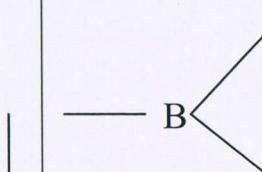
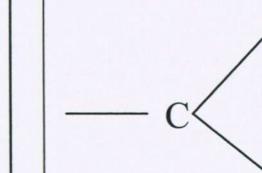
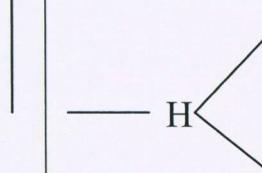
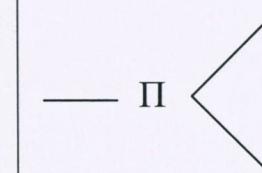
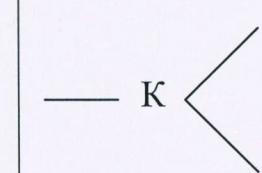
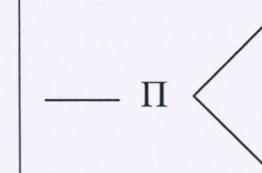
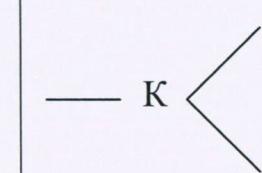
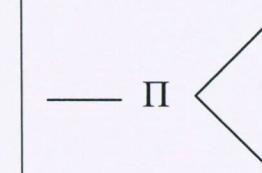
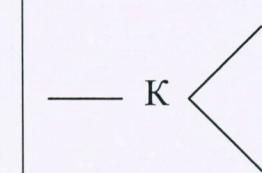
1	2	3	4	5
7.3. С правой ноги	<p>B</p> <p>C</p> <p>H</p>	<p>П</p> <p>К</p> <p>Р</p>	<p>П К Подставкой</p> <p>П К Подставкой</p> <p>П К Подставкой</p> <p>П К Подставкой</p> <p>К П К Подставкой</p> <p>К П К Подставкой</p> <p>К Подставкой</p>	

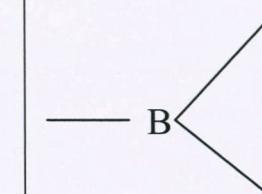
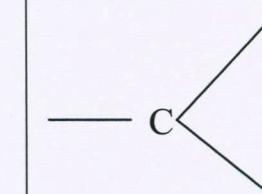
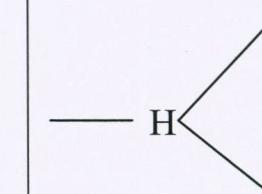
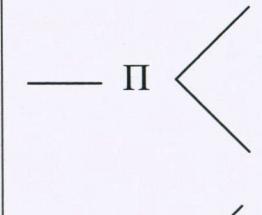
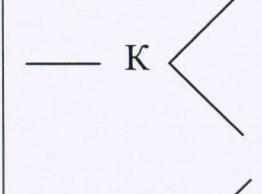
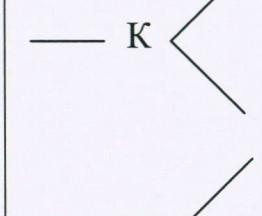
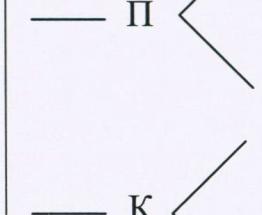
1	2	3	4	5
7.4. С выпрыгиванием вверх-вперед	— B —	— П — — К — — Р —	П К Подставкой П К П К Подставкой	
7.5. С выпрыгиванием в сторону-вперед	— C —	— П — — К — — Р —	П К Подставкой П К П К Подставкой	
7.6. В глубоком выпаде (шпагате)	— Н —	— Р —	К Подставкой	

## 8. Удары «свечой» СЛЕВА ДВУМЯ РУКАМИ

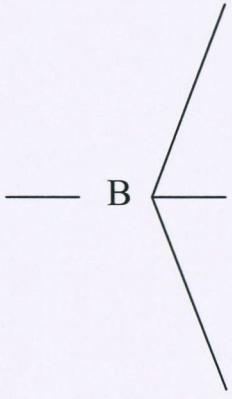
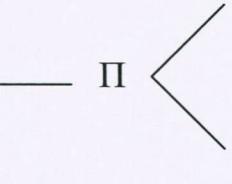
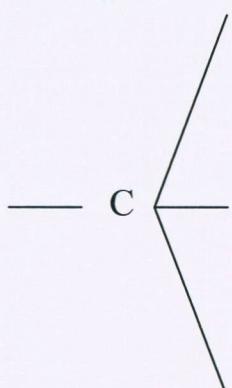
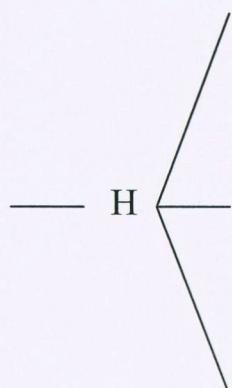
1	2	3	4	5
				
	 B	 П	 К	П
	 C	 П	 К	К
8.1. С левой ноги	 H	 П	 К	П
				К

1	2	3	4	5
8.2. С правой ноги	<pre> graph LR     B((B)) --&gt; C1((C))     B((B)) --&gt; C2(( ))     C1((C)) --&gt; H1((H))     C1((C)) --&gt; H2(( ))     C2(( )) --&gt; H3((H))     C2(( )) --&gt; H4(( ))   </pre>	<pre> graph LR     П1((П)) --&gt; К1((К))     П1((П)) --&gt; П2((П))     К1((К)) --&gt; К3((К))     К1((К)) --&gt; П3((П))     П2((П)) --&gt; К4((К))     П2((П)) --&gt; П4((П))   </pre>	<pre> graph LR     П1((П)) --&gt; К1((К))     П1((П)) --&gt; П2((П))     К1((К)) --&gt; К3((К))     К1((К)) --&gt; П3((П))     П2((П)) --&gt; К4((К))     П2((П)) --&gt; П4((П))   </pre>	<pre> graph LR     П1((П)) --&gt; К1((К))     П1((П)) --&gt; П2((П))     К1((К)) --&gt; К3((К))     К1((К)) --&gt; П3((П))     П2((П)) --&gt; К4((К))     П2((П)) --&gt; П4((П))   </pre>

1	2	3	4	5
8.3. С обеих ног, расположенных носками к сетке	  	     	П К П К П К П К П К П К П К П К	

1	2	3	4	5
8.4. С лёта с середины площадки	 <p>B</p>  <p>C</p>  <p>H</p>	 <p>П</p>  <p>К</p>  <p>П</p>  <p>К</p>  <p>П</p>  <p>К</p>	<p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p>	

## 9. Удары с отскока с задней линии СЛЕВА ОДНОЙ РУКОЙ

1	2	3	4	5
	 B	 П	P	
9.1. С места	 C	 К	K	
	 H	 П	K	

1	2	3	4	5
	B	П К П К П К П		
9.2. С левой ноги	C	П К П К П К П		
	H	П К П К П К П		

1	2	3	4	5
			П	
	B	К	К	
		П	П	
9.3. С правой ноги	C	К	К	
		П	П	
	H	К	К	
		П	П	
		К	К	
			К	

1	2	3	4	5
9.4. С обеих ног, расположенных носками к сетке	<p>Diagram illustrating three branching paths:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Path B: Represented by a single vertical line ending in a V-shape, with a horizontal line segment labeled 'B'.</li> <li>Path C: Represented by a single vertical line ending in a V-shape, with a horizontal line segment labeled 'C'.</li> <li>Path H: Represented by a single vertical line ending in a V-shape, with a horizontal line segment labeled 'H'.</li> </ul>	<p>Diagram illustrating three branching paths:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Path П: Represented by a single vertical line ending in a V-shape, with a horizontal line segment labeled 'П'.</li> <li>Path К: Represented by a single vertical line ending in a V-shape, with a horizontal line segment labeled 'К'.</li> <li>Path Р: Represented by a single vertical line ending in a V-shape, with a horizontal line segment labeled 'Р'.</li> </ul>	<p>Diagram illustrating three branching paths:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Path П: Represented by a single vertical line ending in a V-shape, with a horizontal line segment labeled 'П'.</li> <li>Path К: Represented by a single vertical line ending in a V-shape, with a horizontal line segment labeled 'К'.</li> <li>Path Р: Represented by a single vertical line ending in a V-shape, with a horizontal line segment labeled 'Р'.</li> </ul>	<p>Diagram illustrating three branching paths:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Path П: Represented by a single vertical line ending in a V-shape, with a horizontal line segment labeled 'П'.</li> <li>Path К: Represented by a single vertical line ending in a V-shape, with a horizontal line segment labeled 'К'.</li> <li>Path Р: Represented by a single vertical line ending in a V-shape, with a horizontal line segment labeled 'Р'.</li> </ul>

1	2	3	4	5
	B	П К П К П К П		
9.5. На взлете (подъеме)	C	П К П К П К П		
	H	П К П К П К П		

1	2	3	4	5
9.6. С шагом	<p>B</p> <p>C</p> <p>H</p>	<p>П</p> <p>К</p> <p>П</p>	<p>П</p> <p>К</p> <p>П</p>	

## 10. Удары «свечой» СЛЕВА ОДНОЙ РУКОЙ

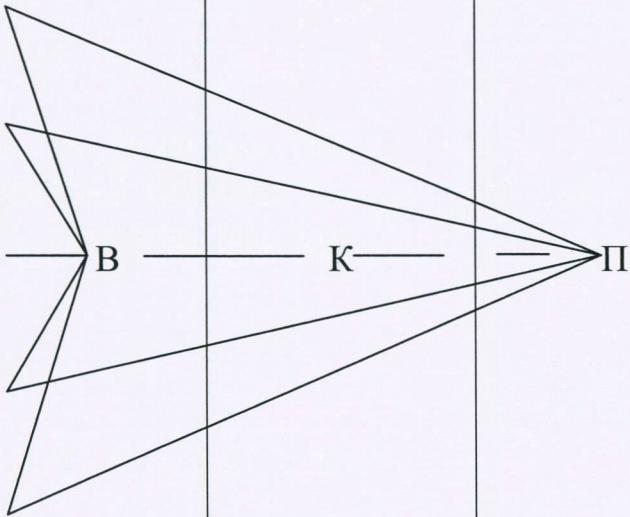
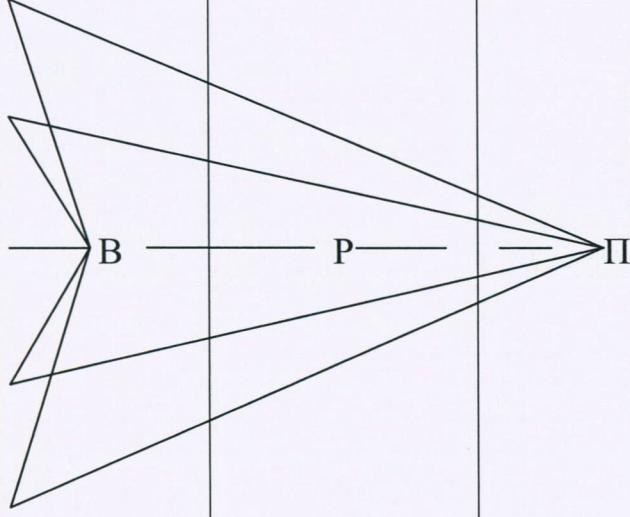
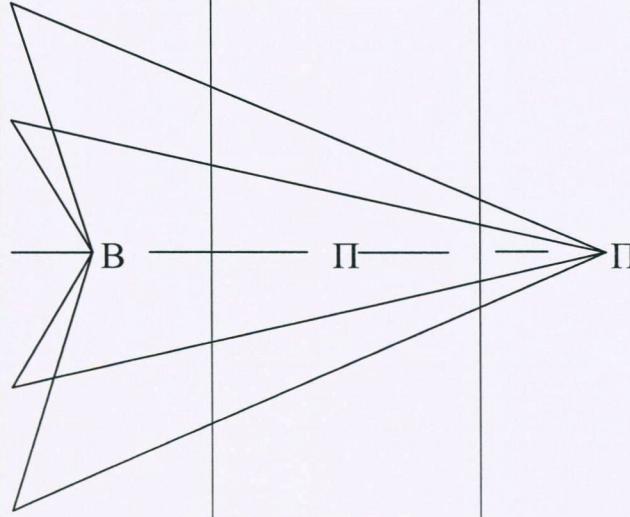
1	2	3	4	5
			П К Подставкой П	
	B	П К Подставкой П	К П Подставкой П	
10.1. С левой ноги	C	П К Подставкой П	К П Подставкой П	
	H	П К Подставкой П	К П Подставкой П	

1	2	3	4	5
			П К Подставкой	
	B	П К П К Подставкой		
	C	П К П К Подставкой		
10.2. С правой ноги	H	П К П К Подставкой		

1	2	3	4	5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— B</li> <li>— C</li> <li>— H</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— П</li> <li>— К</li> <li>— Р</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— П</li> <li>— К</li> <li>— Р</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— П</li> <li>— К</li> <li>— Р</li> </ul>
10.3. С обеих ног, расположенных носками к сетке			<ul style="list-style-type: none"> <li>— П</li> <li>— К</li> <li>— Р</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— П</li> <li>— К</li> <li>— Р</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>— П</li> <li>— К</li> <li>— Р</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— П</li> <li>— К</li> <li>— Р</li> </ul>

1	2	3	4	5
	B	П К Подставкой П К П К Подставкой		
10.4. С лёта с середины площадки	C	П К Подставкой П К П К Подставкой		
	H	П К Подставкой		

## 11. Удары подачей

1	2	3	4	5
11.1. С опорой на обе ноги				
11.2. С шагом правой ногой				
11.3. С выпрыгиванием вверх				
11.4. С выпрыгиванием вперед-вверх				
11.5. С выходом к сетке				
11.6. С опорой на обе ноги				
11.7. С шагом правой ногой				
11.8. С выпрыгиванием вверх				
11.9. С выпрыгиванием вперед-вверх				
11.10. С выходом к сетке				
11.11. С опорой на обе ноги				
11.12. С шагом правой ногой				
11.13. С выпрыгиванием вверх				
11.14. С выпрыгиванием вперед-вверх				
11.15. С выходом к сетке				

## 12. Удары над головой

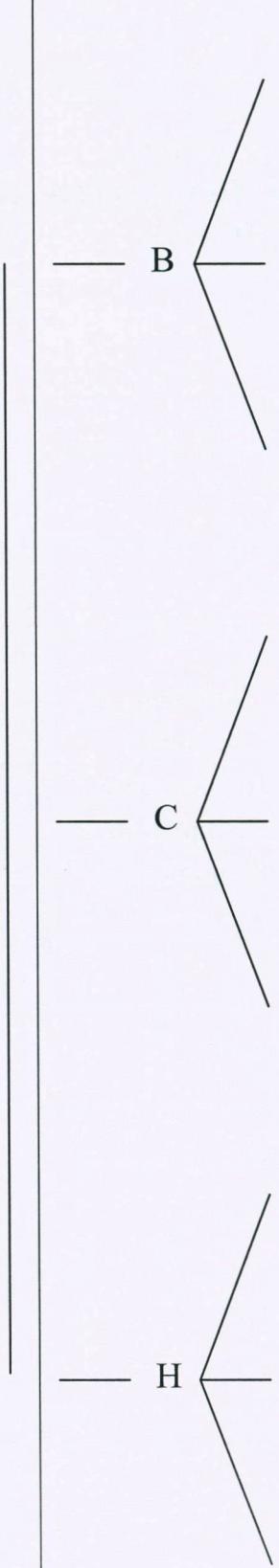
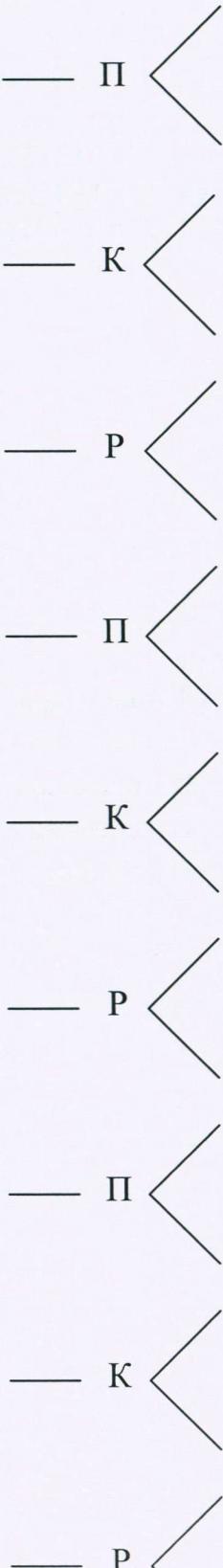
1	2	3	4	5
12.1. С места	— В —	— П —	П К П К П К	
12.2. С отбеганием в прыжке	— В —	— П —	П К П К П К	
12.3. С отскока	— В —	— П —	П К П К П К	

## РАЗДЕЛ 2

### ТЕСТИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЕННИСИСТОВ

Положение теннисиста к моменту удара	Точка удара по высоте: В – высокая С – средняя Н – низкая	Вращение мяча: П – плоский К – крученый Р – резаный	Замах: П – полный К – короткий	Освоение
1	2	3	4	5

## 1. Удары с отскока с задней линии

1	2	3	4	5
1.1. Справа вдоль коридора	 <p>B</p> <p>C</p> <p>H</p>	 <p>П</p> <p>К</p> <p>Р</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>Р</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>Р</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>Р</p>	<p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p>	

1	2	3	4	5
1.2. Слева вдоль коридора	<p>Diagram illustrating branching structures across five columns (1-5). The first column contains the text "1.2. Слева вдоль коридора". The second column contains three branching structures labeled B, C, and H from top to bottom. Each structure has a horizontal line on the left with a vertical line pointing down to a horizontal line that branches into two diagonal lines. The third column contains three branching structures labeled П, К, and П from top to bottom. The fourth column contains three branching structures labeled П, К, and П from top to bottom. The fifth column is empty.</p>	<p>Diagram illustrating branching structures across five columns (1-5). The first column contains the text "1.2. Слева вдоль коридора". The second column contains three branching structures labeled B, C, and H from top to bottom. Each structure has a horizontal line on the left with a vertical line pointing down to a horizontal line that branches into two diagonal lines. The third column contains three branching structures labeled П, К, and П from top to bottom. The fourth column contains three branching structures labeled П, К, and П from top to bottom. The fifth column is empty.</p>	<p>Diagram illustrating branching structures across five columns (1-5). The first column contains the text "1.2. Слева вдоль коридора". The second column contains three branching structures labeled B, C, and H from top to bottom. Each structure has a horizontal line on the left with a vertical line pointing down to a horizontal line that branches into two diagonal lines. The third column contains three branching structures labeled П, К, and П from top to bottom. The fourth column contains three branching structures labeled П, К, and П from top to bottom. The fifth column is empty.</p>	<p>Diagram illustrating branching structures across five columns (1-5). The first column contains the text "1.2. Слева вдоль коридора". The second column contains three branching structures labeled B, C, and H from top to bottom. Each structure has a horizontal line on the left with a vertical line pointing down to a horizontal line that branches into two diagonal lines. The third column contains three branching structures labeled П, К, and П from top to bottom. The fourth column contains three branching structures labeled П, К, and П from top to bottom. The fifth column is empty.</p>

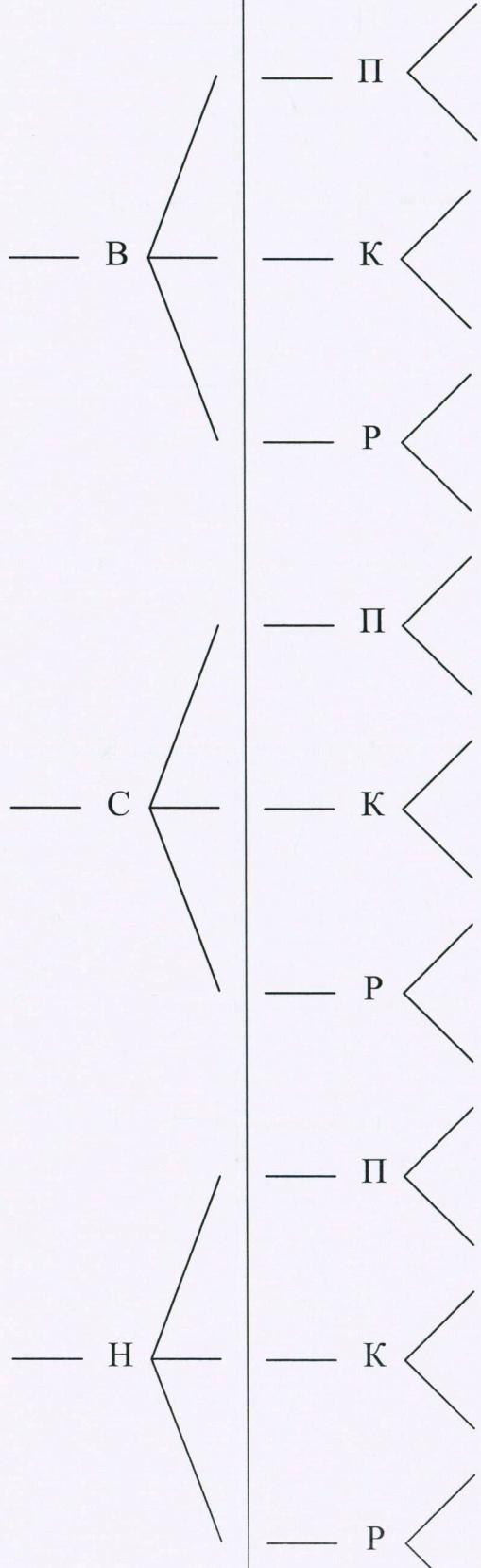
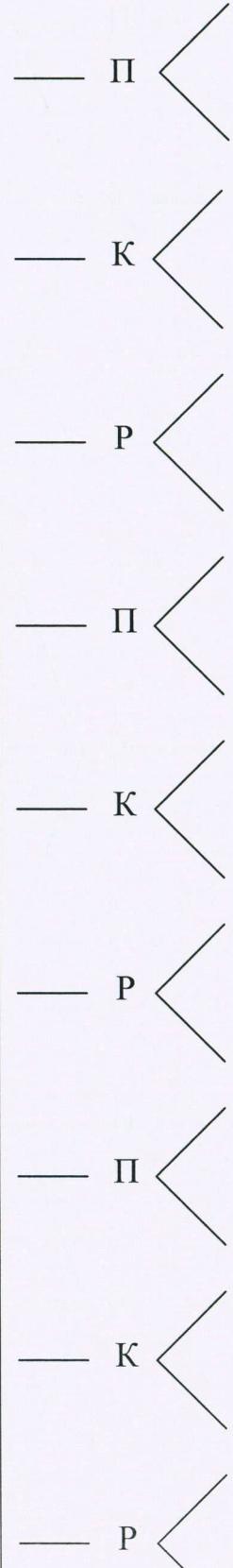
1	2	3	4	5
1.3. Справа по длинной диагонали	<pre> graph LR     B --- L1B     B --- R1B     C --- L1C     C --- R1C     H --- L1H     H --- R1H     </pre>	<pre> graph LR     П --- L1П     П --- R1П     К --- L1К     К --- R1К     Р --- L1Р     Р --- R1Р     </pre>	<pre> graph LR     П --- L1П     П --- R1П     К --- L1К     К --- R1К     Р --- L1Р     Р --- R1Р     </pre>	<pre> graph LR     П --- L1П     П --- R1П     К --- L1К     К --- R1К     П --- L1П     П --- R1П     К --- L1К     К --- R1К     Р --- L1Р     Р --- R1Р     </pre>

1	2	3	4	5
1.4. Слева по длинной диагонали			П К П К П К П К П К П К П К П К П К П К П К П К П К	

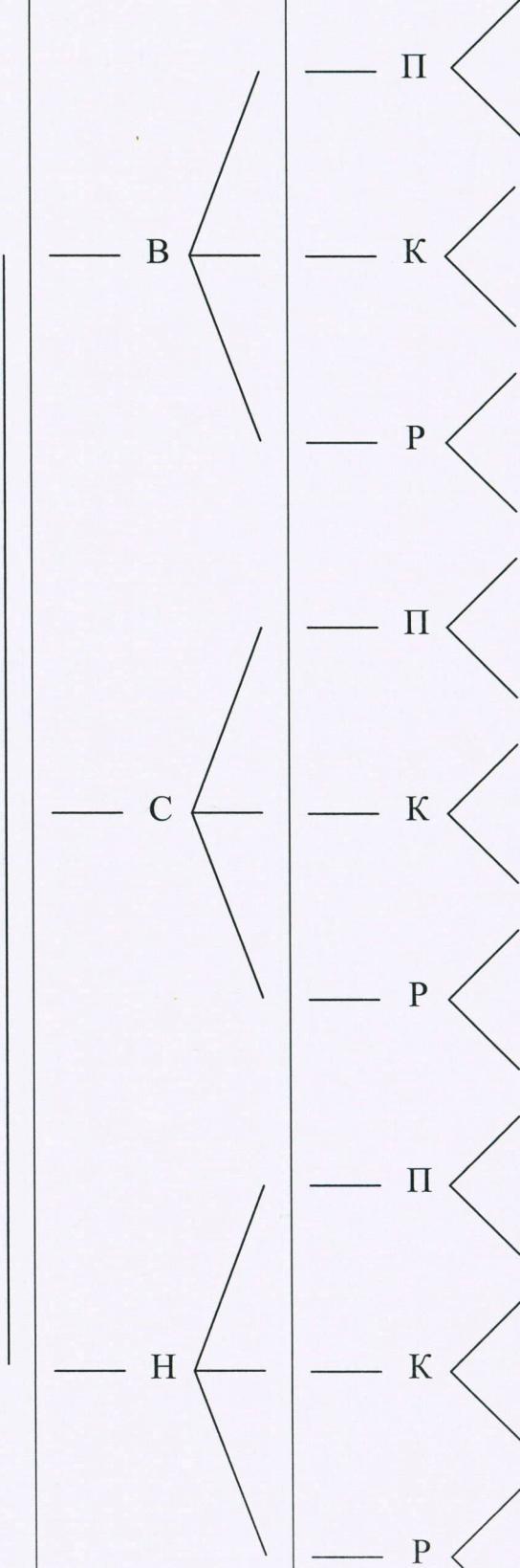
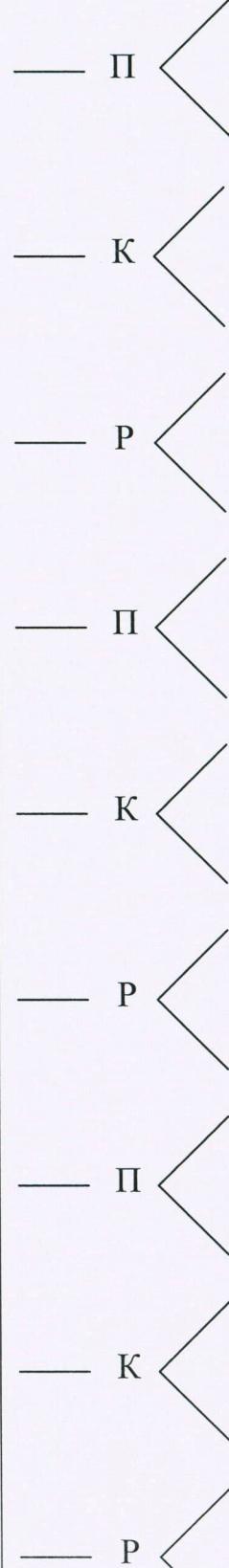
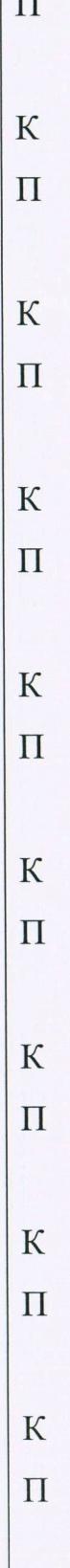
1	2	3	4	5
1.5. Справа по короткой диагонали				

1	2	3	4	5
1.6. Слева по короткой диагонали	<pre> graph TD     B1[B] --- C1[C]     C1 --- H1[H]     B2[B] --- C2[C]     B3[B] --- K1[K]     K1 --- P1[P]     B4[B] --- K2[K]     K2 --- P2[P]     B5[B] --- K3[K]     K3 --- P3[P]     B6[B] --- K4[K]     K4 --- P4[P]     </pre>	<pre> graph TD     П1[П] --- К1[K]     П1 --- Р1[P]     П2[П] --- К2[K]     П2 --- Р2[P]     П3[П] --- К3[K]     К3 --- Р3[P]     </pre>	<pre> graph TD     П1[П] --- К1[K]     П1 --- Р1[P]     П2[П] --- К2[K]     П2 --- Р2[P]     П3[П] --- К3[K]     К3 --- Р3[P]     </pre>	

## 2. Удары с отскока со средней линии

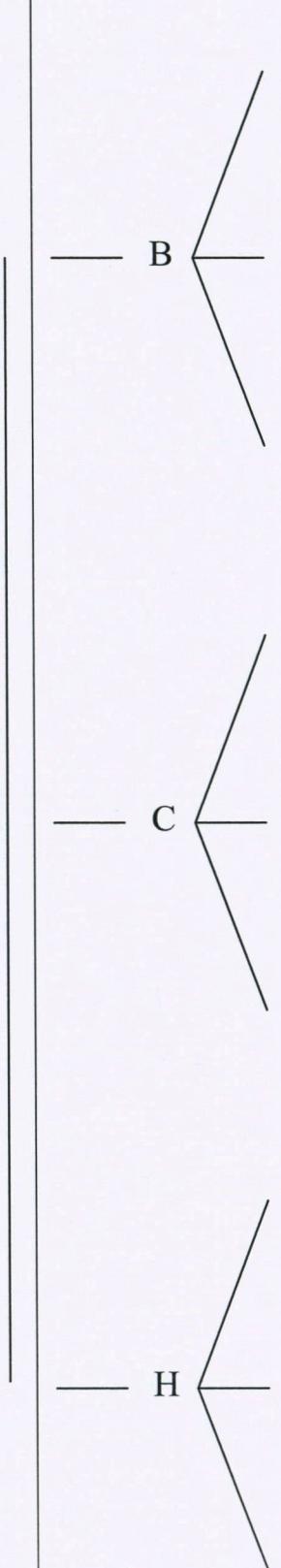
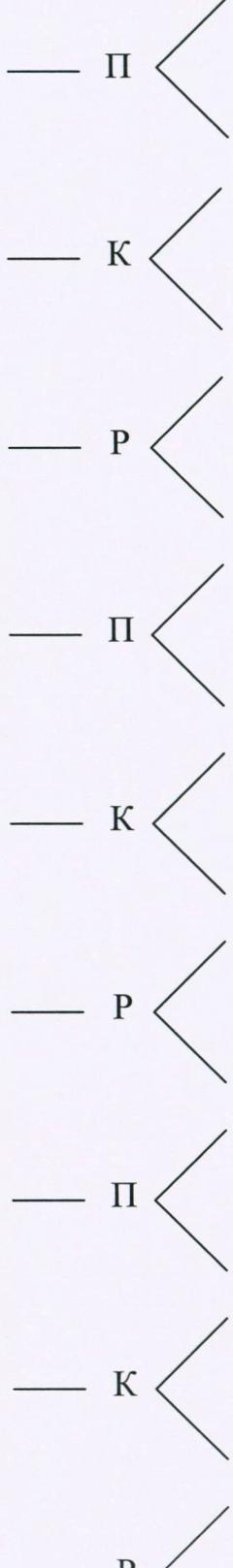
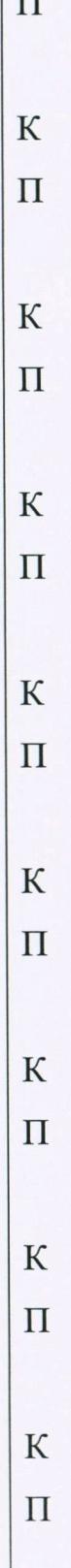
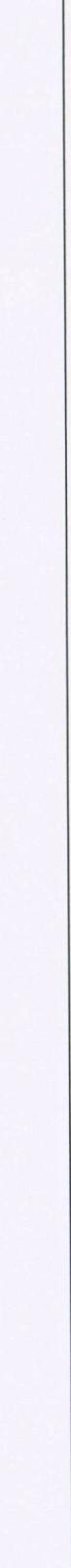
1	2	3	4	5
2.1. Справа вдоль коридора				

1	2	3	4	5
2.2. Слева вдоль коридора	<p>Diagram illustrating branching structures across five columns (1-5). The first column contains the text "2.2. Слева вдоль коридора". The second column contains three branching structures labeled B, C, and H from top to bottom. Each structure has a horizontal line with a vertical branch pointing down to a letter (B, C, or H) which then branches into two diagonal lines. The third column contains three branching structures labeled П, К, and П from top to bottom. The fourth column contains three branching structures labeled П, К, and П from top to bottom. The fifth column is empty.</p>	<p>Diagram illustrating branching structures across five columns (1-5). The first column contains the text "2.2. Слева вдоль коридора". The second column contains three branching structures labeled B, C, and H from top to bottom. Each structure has a horizontal line with a vertical branch pointing down to a letter (B, C, or H) which then branches into two diagonal lines. The third column contains three branching structures labeled П, К, and П from top to bottom. The fourth column contains three branching structures labeled П, К, and П from top to bottom. The fifth column is empty.</p>	<p>Diagram illustrating branching structures across five columns (1-5). The first column contains the text "2.2. Слева вдоль коридора". The second column contains three branching structures labeled B, C, and H from top to bottom. Each structure has a horizontal line with a vertical branch pointing down to a letter (B, C, or H) which then branches into two diagonal lines. The third column contains three branching structures labeled П, К, and П from top to bottom. The fourth column contains three branching structures labeled П, К, and П from top to bottom. The fifth column is empty.</p>	<p>Diagram illustrating branching structures across five columns (1-5). The first column contains the text "2.2. Слева вдоль коридора". The second column contains three branching structures labeled B, C, and H from top to bottom. Each structure has a horizontal line with a vertical branch pointing down to a letter (B, C, or H) which then branches into two diagonal lines. The third column contains three branching structures labeled П, К, and П from top to bottom. The fourth column contains three branching structures labeled П, К, and П from top to bottom. The fifth column is empty.</p>

1	2	3	4	5
	 <p>B C H</p>	 <p>П К Р</p>	 <p>П К Р</p>	<p>П К Р</p>

2.3. Справа  
по длинной  
диагонали

1	2	3	4	5
2.4. Слева по длинной диагонали	<pre> graph TD     B1[B] --- C1[C]     C1 --- H1[H]     B2[B] --- C2[C]     B3[B] --- K1[K]     K1 --- P1[P]     B4[B] --- K2[K]     K2 --- P2[P]     B5[B] --- K3[K]     K3 --- P3[P]     B6[B] --- K4[K]     K4 --- P4[P]     B7[B] --- K5[K]     K5 --- P5[P]     </pre>	<pre> graph TD     П1[П] --- К1[K]     К1 --- П2[P]     П2 --- К2[K]     К2 --- П3[P]     П3 --- К3[K]     К3 --- П4[P]     П4 --- К4[K]     К4 --- П5[P]     </pre>	<pre> graph TD     П1[П] --- К1[K]     К1 --- П2[P]     П2 --- К2[K]     К2 --- П3[P]     П3 --- К3[K]     К3 --- П4[P]     П4 --- К4[K]     К4 --- П5[P]     </pre>	

1	2	3	4	5
	 <p>B C H</p>	 <p>П К P</p>	 <p>П К P</p>	 <p>П К P</p>

2.5. Справа  
по короткой  
диагонали

1	2	3	4	5
			П	
	B	К	К	
		П	П	
		К	К	
		П	П	
	C	К	К	
		П	П	
		К	К	
		П	П	
	H	К	К	
		П	П	
		К	К	
2.6. Слева по короткой диагонали				

### 3. Удары на приеме подачи

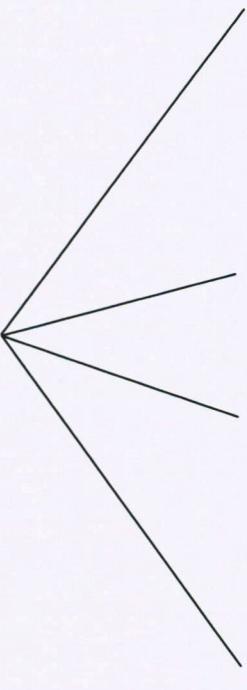
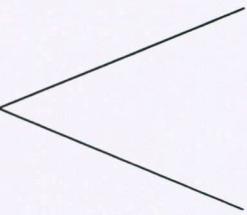
1	2	3	4	5
			П К Блокировочный	
	B	П К Блокировочный	П К Блокировочный	
	C	П К Блокировочный	П К Блокировочный	
	H	П К Блокировочный	П К Блокировочный	
3.1. Справа в первом поле		П К Блокировочный	П К Блокировочный	
		П К Блокировочный	П К Блокировочный	
		П К Блокировочный	П К Блокировочный	

1	2	3	4	5
3.2. Слева в первом поле	<pre> graph LR     B --- P1     C --- P2     H --- P3     P1 --- K1     P1 --- K2     P2 --- K3     P2 --- K4     P3 --- K5     P3 --- K6     </pre> <p>The diagram illustrates a hierarchical structure. Three main nodes, B, C, and H, each branch into two sub-nodes labeled P. These sub-nodes P further branch into two nodes labeled K. The labels are arranged vertically from top to bottom.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Node B branches into P1 and P2.</li> <li>Node C branches into P2 and P3.</li> <li>Node H branches into P3 and P4.</li> <li>Sub-node P1 branches into K1 and K2.</li> <li>Sub-node P2 branches into K3 and K4.</li> <li>Sub-node P3 branches into K5 and K6.</li> </ul>	<pre> graph LR     P --- K1     P --- K2     </pre> <p>The diagram shows a single node P branching into two sub-nodes labeled K.</p>	П К Блокировочный П К Блокировочный П К Блокировочный П К Блокировочный П К Блокировочный П К Блокировочный П К Блокировочный П К Блокировочный П К Блокировочный П К Блокировочный П К Блокировочный П К Блокировочный П К Блокировочный	

1	2	3	4	5
	B	П К Блокировочный	П К Блокировочный	
3.3. Справа во втором поле	C	П К Блокировочный	П К Блокировочный	
	H	П К Блокировочный	П К Блокировочный	
		П К Блокировочный	П К Блокировочный	
		П К Блокировочный	П К Блокировочный	
		П К Блокировочный	П К Блокировочный	

1	2	3	4	5
	B	П К Блокировочный	П К Блокировочный	
	C	П К Блокировочный	П К Блокировочный	
3.4. Слева во втором поле	H	П К Блокировочный	П К Блокировочный	
		П К Блокировочный	П К Блокировочный	
		П К Блокировочный	П К Блокировочный	
		П К Блокировочный	П К Блокировочный	

#### 4. Игровые комбинации

Комбинация	Вращение мяча: П – плоский К – крученый Р – резаный	Действия	Освоение
1	2	3	4
4.1. «Треугольник»		<p>Из правого угла</p> <p>Из левого угла</p> <p>Последовательно из правого и левого углов в заданный правый</p> <p>Последовательно из правого и левого углов в заданный правый</p>	
4.2. Произвольный длительный розыгрыш мяча с использованием различных вариантов технических приемов		<p>Без выхода к сетке</p> <p>С выходом к сетке</p>	

1	2	3	4
4.3. Чередование выполнения подач по вращению и скорости полета мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>Плоская           <ul style="list-style-type: none"> <li>Слабая</li> <li>Средняя</li> <li>Сильная</li> </ul> </li>   <li>Крученая           <ul style="list-style-type: none"> <li>Слабая</li> <li>Средняя</li> <li>Сильная</li> </ul> </li>   <li>Резаная           <ul style="list-style-type: none"> <li>Слабая</li> <li>Средняя</li> <li>Сильная</li> </ul> </li> </ul>		
4.4. Чередование выполнения подач по направленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>Плоская           <ul style="list-style-type: none"> <li>К линии коридора</li> <li>К средней линии</li> <li>На соперника</li> </ul> </li>   <li>Крученая           <ul style="list-style-type: none"> <li>К линии коридора</li> <li>К средней линии</li> <li>На соперника</li> </ul> </li>   <li>Резаная           <ul style="list-style-type: none"> <li>К линии коридора</li> <li>К средней линии</li> <li>На соперника</li> </ul> </li> </ul>		

1	2	3	4
4.5. Чередование выполнения подач с последующими действиями	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Плоская</li> <li>— Крученая</li> <li>— Резаная</li> </ul>	<p>Без выхода к сетке с последующей попыткой выиграть мяч ударом с лёта</p> <p>С выходом к сетке с последующей попыткой выиграть мяч ударом с лёта</p> <p>Без выхода к сетке с последующей попыткой выиграть мяч ударом с лёта</p> <p>С выходом к сетке с последующей попыткой выиграть мяч ударом с лёта</p> <p>Без выхода к сетке с последующей попыткой выиграть мяч ударом с лёта</p> <p>С выходом к сетке с последующей попыткой выиграть мяч ударом с лёта</p>	

# РАЗДЕЛ 3

## РАЗНОСТОРОННЯЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ К УСПЕШНОМУ ОСВОЕНИЮ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ И ПОСЛЕДУЮЩЕМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ В ТЕННИСЕ

Способности	Компоненты	Освоение
1	2	3
1. Отсутствие напряженности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сутулость</li> <li>• скованность</li> <li>• ограниченность амплитуды движения</li> </ul>	
2. Легкость, свобода в передвижениях	<ul style="list-style-type: none"> <li>• в ходьбе</li> <li>• в беге</li> <li>• в стартовых ускорениях</li> </ul>	
3. Быстрая сила	<ul style="list-style-type: none"> <li>• в отжиманиях</li> <li>• в метаниях</li> <li>• в рукопожатиях</li> </ul>	
4. Быстрота в движениях применительно к выполнению отдельных упражнений	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ударов с отскока</li> <li>• с лёта</li> <li>• подачи, смеша</li> </ul>	
5. Быстрый выход из крайнего положения готовности к последующим действиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>• координированность</li> <li>• легкость</li> <li>• направленность движения</li> </ul>	
6. Скоростная выносливость при многократном выполнении	<ul style="list-style-type: none"> <li>• отдельных упражнений</li> <li>• технических приемов</li> <li>• в процессе тренировки</li> <li>• в процессе соревнований</li> </ul>	

1	2	3
7. Вратарская подготовленность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• прыгучесть</li> <li>• реактивность</li> <li>• направленность действия</li> <li>• теннисная вратарская ловкость</li> <li>• самоподстраховка</li> </ul>	
8. Способность концентрировать внимание на мяче		
9. Умение начинать борьбу с первого удара		
10. Способность терпеть в трудной ситуации		
11. Не проявлять открыто свои переживания, недовольство, не поддаваться панике, бороться до конца (бойцовские качества)		

*Учебное издание*

ВСЕВОЛОДОВ Игорь Вадимович

## **Тестирование подготовленности теннисиста**

Учебно-методическое пособие

Корректор *И.Т. Самсонова*  
Правка *О.А. Котелкиной*

Подписано в печать 21.12.2012. Формат 60×90 $\frac{1}{8}$ .  
Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 10,00. Уч. изд. л. 9,0. Тираж 1000 экз.  
Изд. №1718. Заказ № 5799.

ОАО «Издательство “Советский спорт”».  
105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.  
Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.  
Сайт: [www.sovsportizdat.ru](http://www.sovsportizdat.ru)  
E-mail: [sovsport@mail.tascom.ru](mailto:sovsport@mail.tascom.ru)

Отпечатано в цифровой типографии «Буки Веди»  
ООО «Ваш полиграфический партнер».  
127238, г. Москва, Ильменский пр-д, д. 1, корп. 6.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

---



[www.sovsportizdat.ru](http://www.sovsportizdat.ru)