

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
РАЗДЕЛ 1	
Тестирование технической подготовленности теннисистов	10
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

6. <u>Укороченные удары СЛЕВА</u>	33
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
7. <u>Удары с лёта СЛЕВА у сетки и средней линии</u>	35
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
8. <u>Удары «свечой» СЛЕВА ДВУМЯ РУКАМИ</u>	39
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
9. <u>Удары с отскока с задней линии СЛЕВА ОДНОЙ РУКОЙ</u>	43
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
10. <u>Удары «свечой» СЛЕВА ОДНОЙ РУКОЙ</u>	49
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
11. <u>Удары подачи крученой</u>	53
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
12. <u>Удары над головой</u>	54
12.1. С места	54
12.2. С отбеганием в прыжке	54
12.3. С отскока	54

РАЗДЕЛ 2

Тестирование технико-тактической подготовленности

теннисистов	55
1. <u>Удары с отскока с задней линии</u>	56
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
2. <u>Удары с отскока со средней линии</u>	62
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
3. <u>Удары на приеме подачи</u>	68
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

Разносторонняя подготовленность к успешному освоению базовой подготовки и последующему совершенствованию в теннисе	75
---	----

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 конце концов 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 выработывает 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:

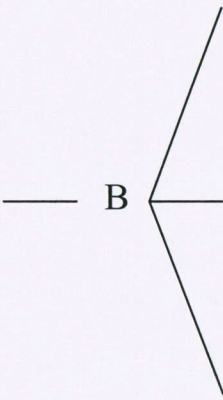
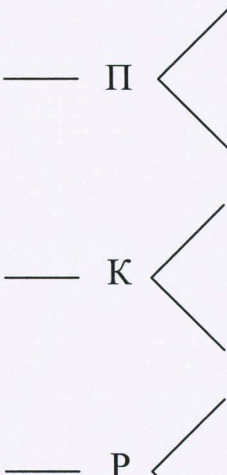
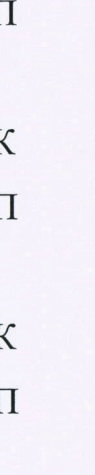
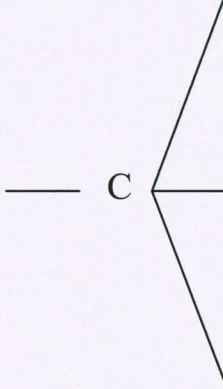
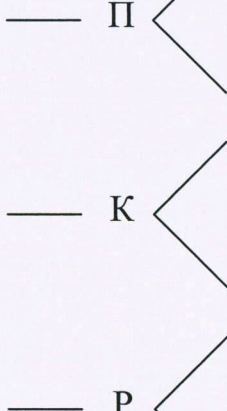

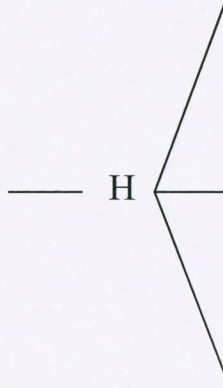
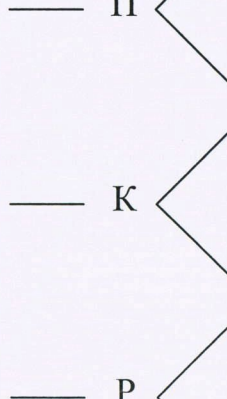

Всеволодовым И.В. – к.п.н., профессором кафедры теории и методики тенниса РГУФК, заслуженным тренером России.

РАЗДЕЛ 1

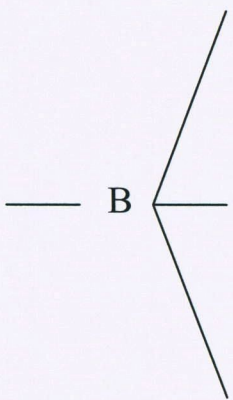
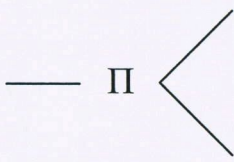
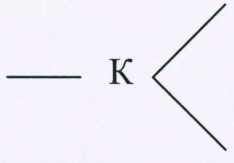
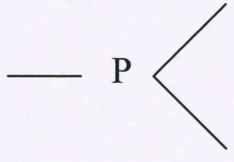

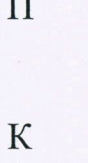
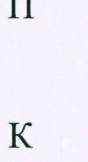
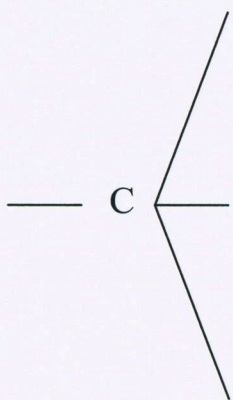
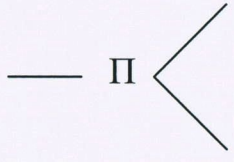
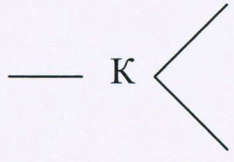
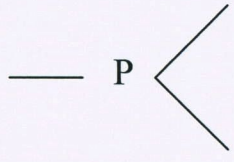
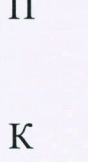
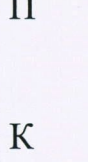
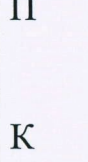
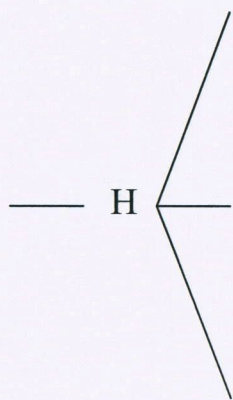
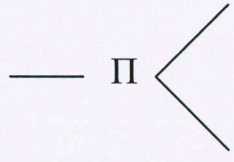
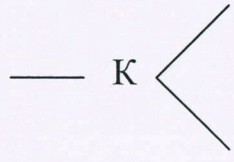
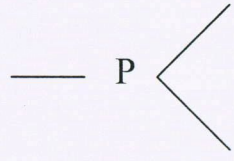
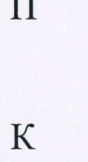
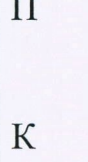
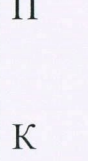
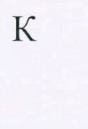
ТЕСТИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЕННИСИСТОВ

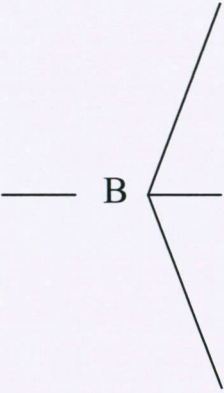
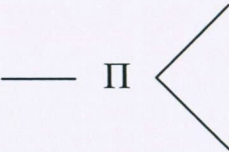
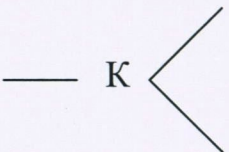
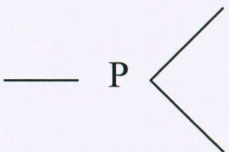
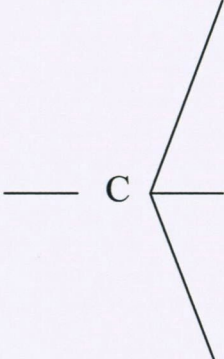
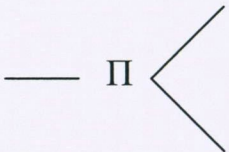
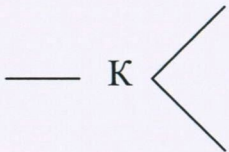
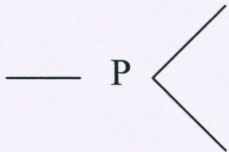
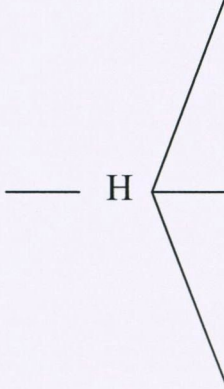
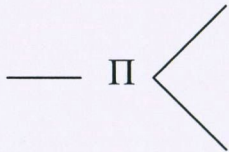
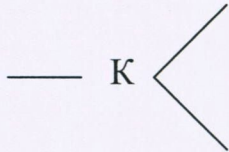
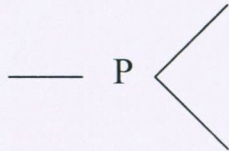
Положение теннисиста к моменту удара	Точка удара по высоте: В – высокая С – средняя Н – низкая	Вращение мяча: П – плоский К – крученный Р – резанный	Замах: П – полный К – короткий Подставкой	Освоение
1	2	3	4	5













1. Удары с отскока с задней линии СПРАВА

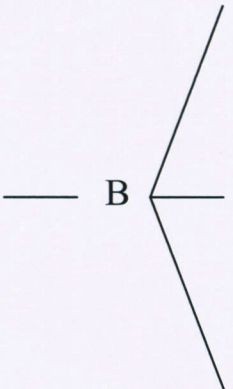
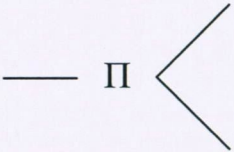

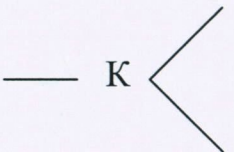

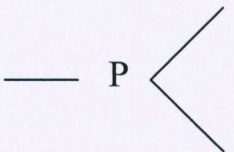

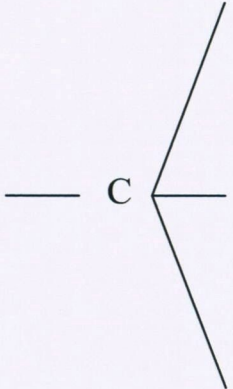
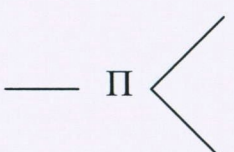

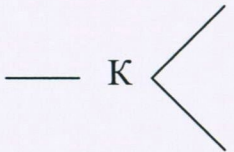

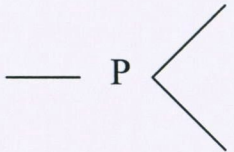

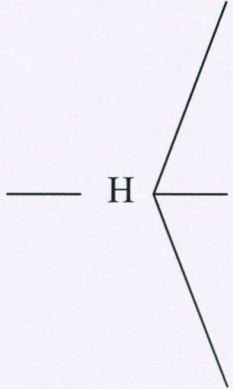
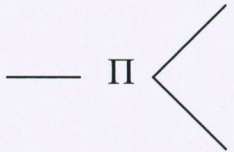

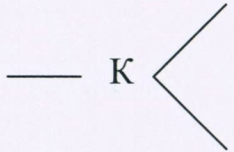

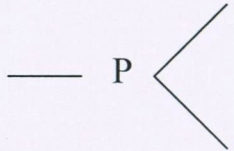

1	2	3	4	5
1.1. С места				
				
				

1	2	3	4	5
<p>1.2. С левой ноги</p>			<p>П К П К П</p>	
			<p>П К П К П</p>	
			<p>П К П К П К</p>	

1	2	3	4	5
1.3. С правой ноги		  	  	
		  	  	
		  	  	

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

1	2	3	4	5
<p>1.5. На взлете (подъеме)</p>	<p>— В</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>— С</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>— Н</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>	

1	2	3	4	5
1.6. С шагом	 <p>— В</p>	 <p>— П</p>	 <p>П К</p>	
		 <p>— К</p>	 <p>П К</p>	
		 <p>— Р</p>	 <p>П К</p>	
		 <p>— С</p>	 <p>— П</p>	 <p>П К</p>
	 <p>— К</p>		 <p>П К</p>	
	 <p>— Р</p>		 <p>П К</p>	
	 <p>— Н</p>		 <p>— П</p>	 <p>П К</p>
		 <p>— К</p>	 <p>П К</p>	
		 <p>— Р</p>	 <p>П К</p>	

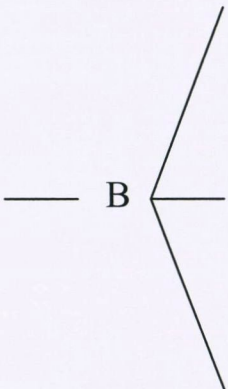
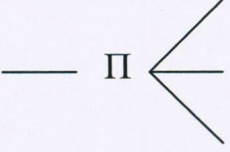
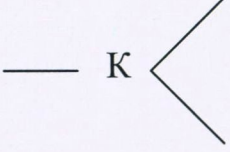
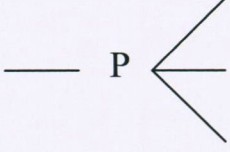
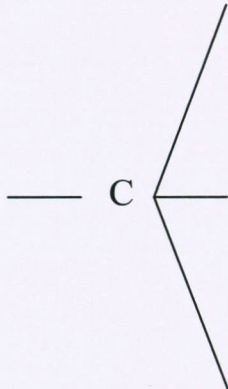
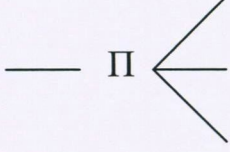
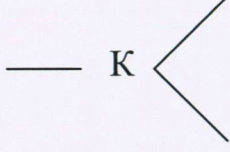
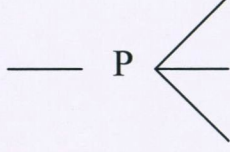

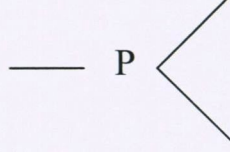
2. Укороченные удары СПРАВА

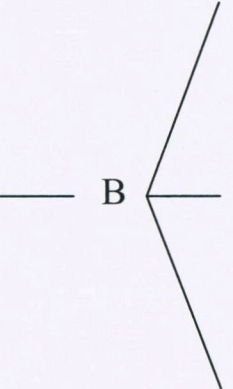
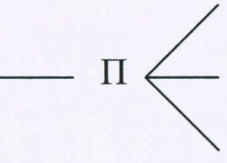
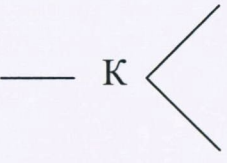
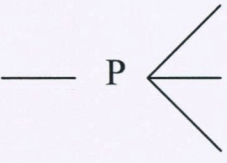
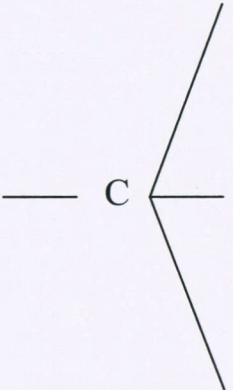
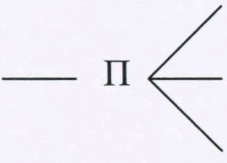
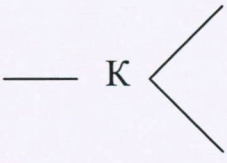
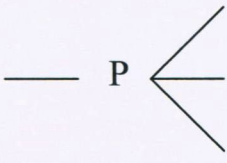
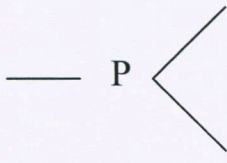
1	2	3	4	5
2.1. С места у сетки	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border-left: 1px solid black; height: 100%; margin-right: 10px;"></div> <div style="text-align: center;"> <p>— В —</p> <p>— С —</p> <p>— Н —</p> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center; margin-right: 10px;"> <p>— Р</p> <p>— Р</p> <p>— Р</p> </div> <div style="font-size: 2em; margin-right: 10px;"> <p><</p> <p><</p> <p><</p> </div> </div>	<p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p>	
2.2. Со встречным движением на мяч у сетки	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border-left: 1px solid black; height: 100%; margin-right: 10px;"></div> <div style="text-align: center;"> <p>— В —</p> <p>— С —</p> <p>— Н —</p> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center; margin-right: 10px;"> <p>— Р</p> <p>— Р</p> <p>— Р</p> </div> <div style="font-size: 2em; margin-right: 10px;"> <p><</p> <p><</p> <p><</p> </div> </div>	<p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p>	

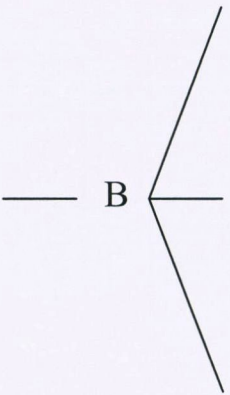
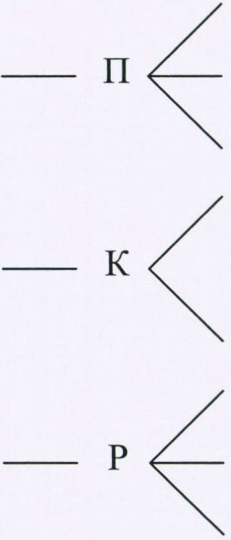
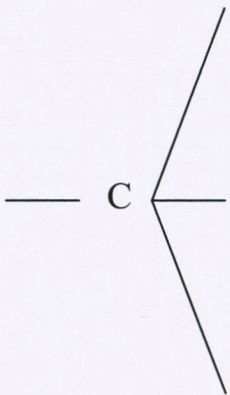
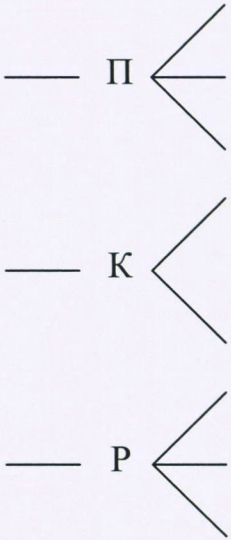

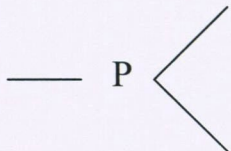
1	2	3	4	5
<p>2.3. Со средней линии</p>	<p>В</p> <p>С</p> <p>Н</p>	<p>Р</p> <p>Р</p> <p>Р</p>	<p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p>	
<p>2.4. С задней линии</p>	<p>В</p> <p>С</p> <p>Н</p>	<p>Р</p> <p>Р</p> <p>Р</p>	<p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p>	

3. Удары с лёта СПРАВА у сетки и средней линии

1	2	3	4	5
<p>3.1. С места с обеих ног, расположенных носками к сетке</p>			<p>П К Подставкой П</p>	
			<p>К П К Подставкой</p>	
			<p>П К Подставкой П</p>	
			<p>К П К Подставкой</p>	
			<p>П К Подставкой П</p>	
			<p>К П К Подставкой</p>	

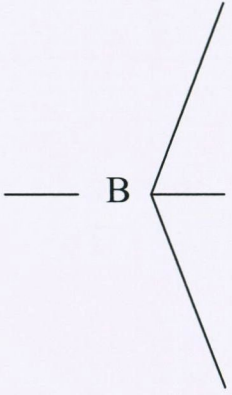
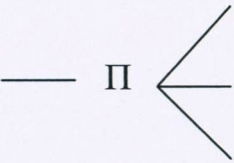
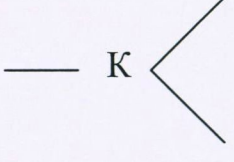
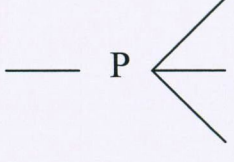
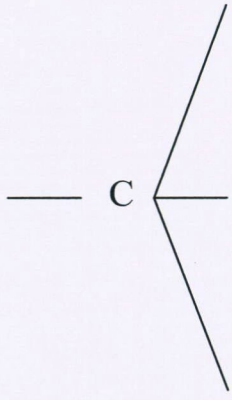
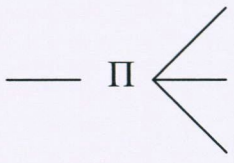
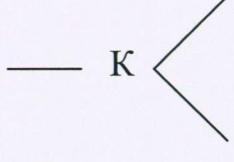
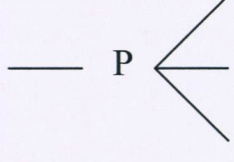
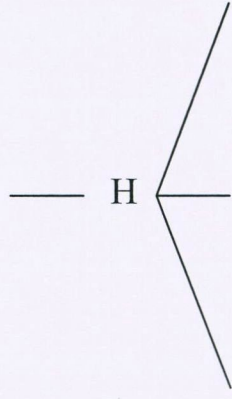
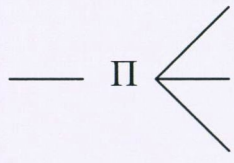
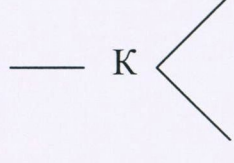
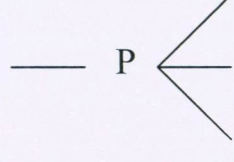
1	2	3	4	5
<p>3.2. С левой ноги</p>		  	<p>П К Подставкой П К П К Подставкой</p>	
		  	<p>П К Подставкой П К П К Подставкой</p>	
			<p>К Подставкой</p>	

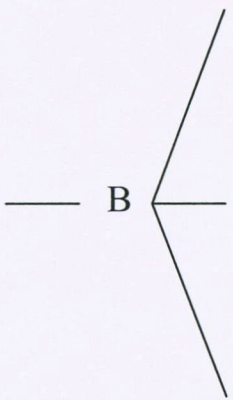
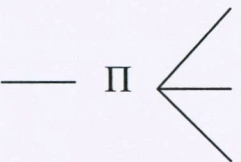
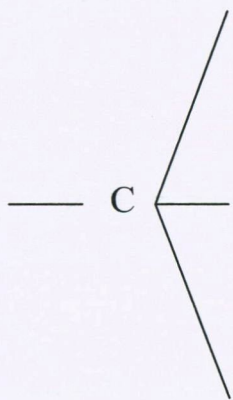
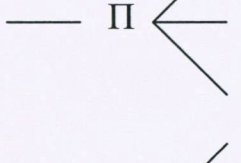
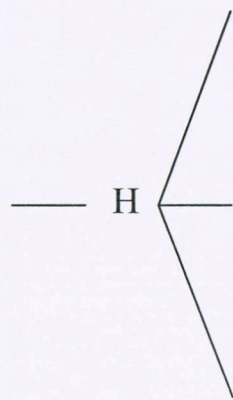
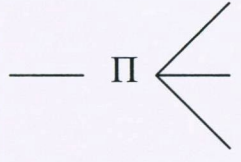
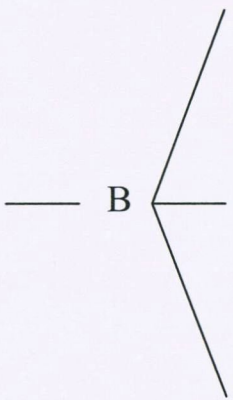
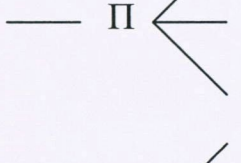
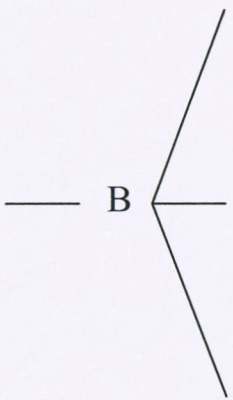
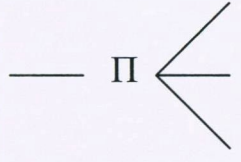
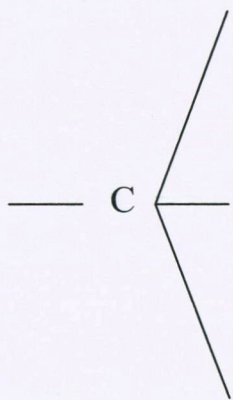
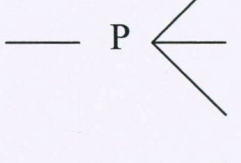
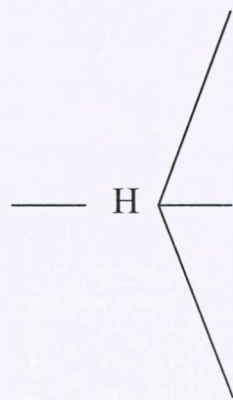
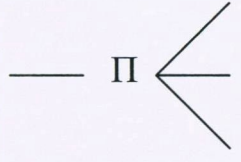
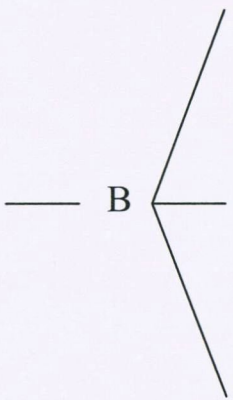
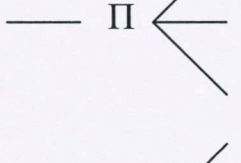
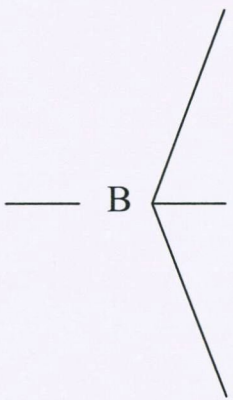
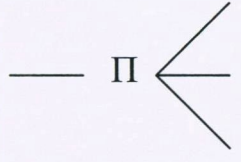
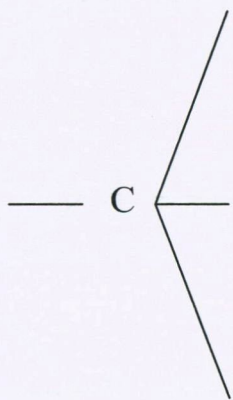
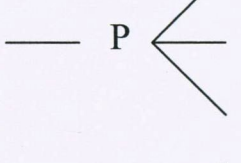
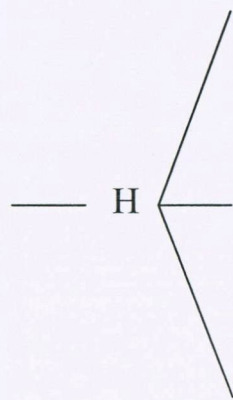
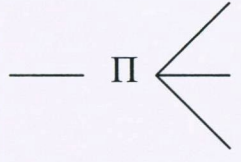
1	2	3	4	5
<p>3.3. С правой ноги</p>	<p>— В</p> 	<p>— П</p>  <p>— К</p>  <p>— Р</p> 	<p>П К Подставкой П К П К Подставкой</p>	
	<p>— С</p> 	<p>— П</p>  <p>— К</p>  <p>— Р</p> 	<p>П К Подставкой П К П К Подставкой</p>	
	<p>— Н —</p>	<p>— Р</p> 	<p>К Подставкой</p>	

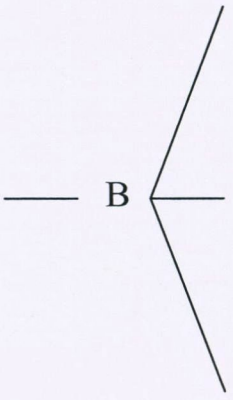
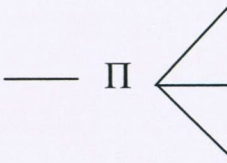
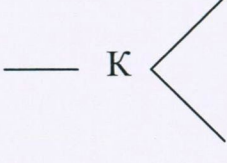
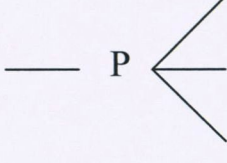
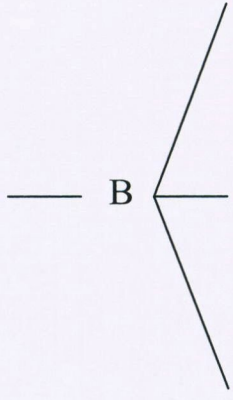
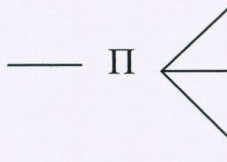
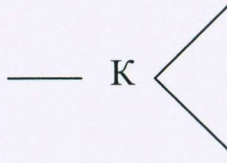
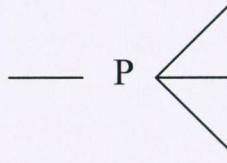
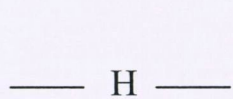
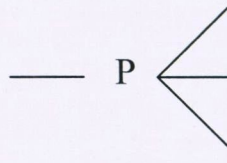
1	2	3	4	5
3.4. С выпрыгиванием вверх-вперед			П К Подставкой П К П К Подставкой	
3.5. С выпрыгиванием в сторону-вперед			П К Подставкой П К П К Подставкой	
3.6. В глубоком выпаде (шпагате)			К Подставкой	

4. Удары «свечой» СПРАВА

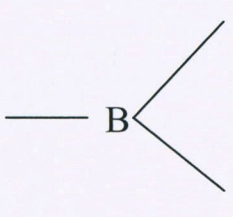
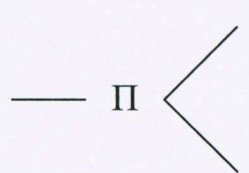
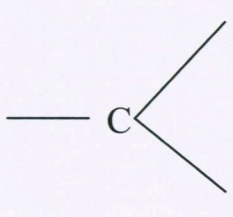
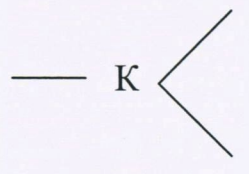
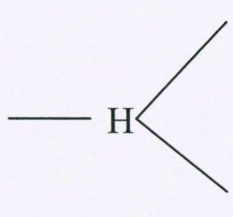
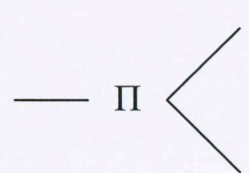
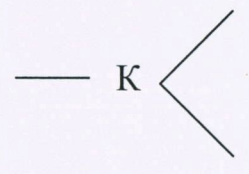
1	2	3	4	5
4.1. С левой ноги	В	— П	П К Подставкой	
		— К	П К	
		— Р	П К Подставкой	
		— П	П К Подставкой	
	С	— К	П К	
		— Р	П К Подставкой	
		— П	П К Подставкой	
		— К	П К Подставкой	
	Н	— П	П К Подставкой	
		— К	П К Подставкой	
		— Р	П К Подставкой	
		— П	П К Подставкой	

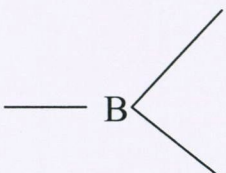
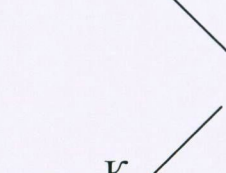





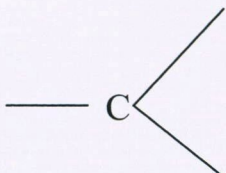
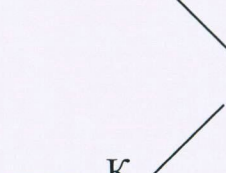





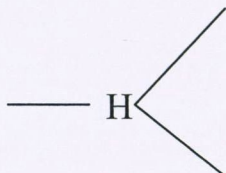
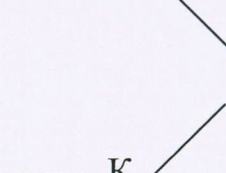
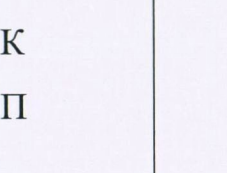





1	2	3	4	5
4.2. С правой ноги		  	<p>П К Подставкой П К П К Подставкой</p>	
		  	<p>П К Подставкой П К П К Подставкой</p>	
		  	<p>П К Подставкой П К П К Подставкой</p>	

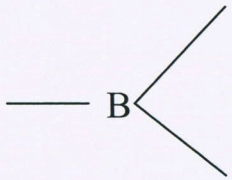
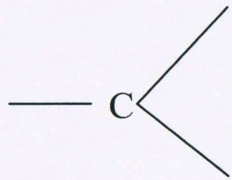
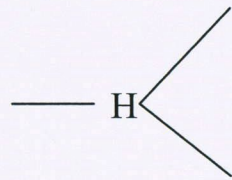
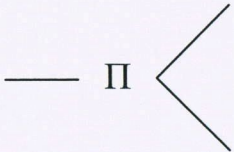
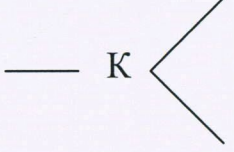
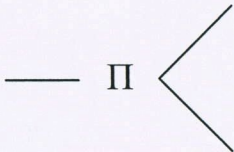
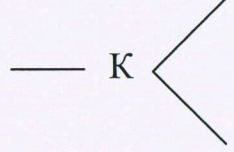
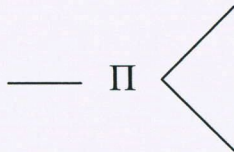
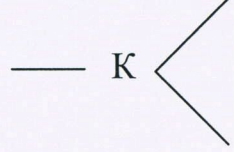
1	2	3	4	5
<p>4.3. С обеих ног, расположенных носками к сетке</p>			<p>П К Подставкой</p>	
			<p>П К Подставкой</p>	
			<p>П К Подставкой</p>	
			<p>П К Подставкой</p>	
			<p>П К Подставкой</p>	
			<p>П К Подставкой</p>	
			<p>П К Подставкой</p>	
			<p>П К Подставкой</p>	
			<p>П К Подставкой</p>	
			<p>П К Подставкой</p>	
			<p>П К Подставкой</p>	

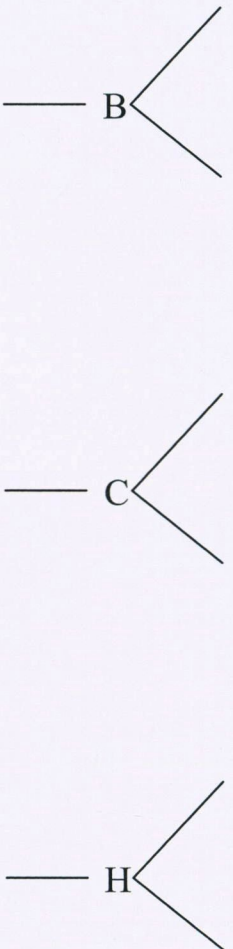
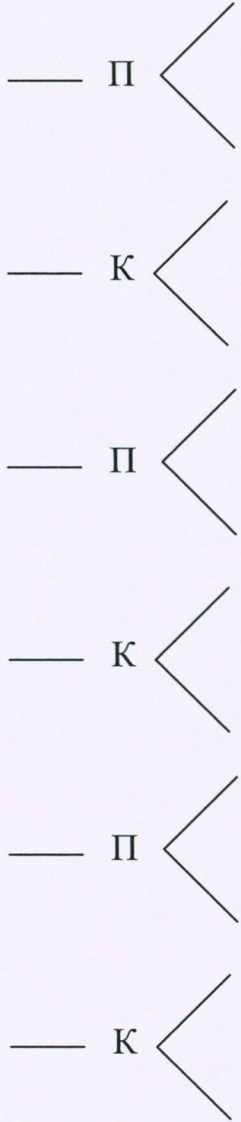
1	2	3	4	5
<p>4.4. С лёта с середины площадки</p>			<p>П К Подставкой</p>	
			<p>П К П</p>	
			<p>К П К Подставкой</p>	
			<p>П К Подставкой</p>	
			<p>П К П</p>	
			<p>К П К Подставкой</p>	
			<p>П К Подставкой</p>	

5. Удары с отскока с задней линии СЛЕВА ДВУМЯ РУКАМИ


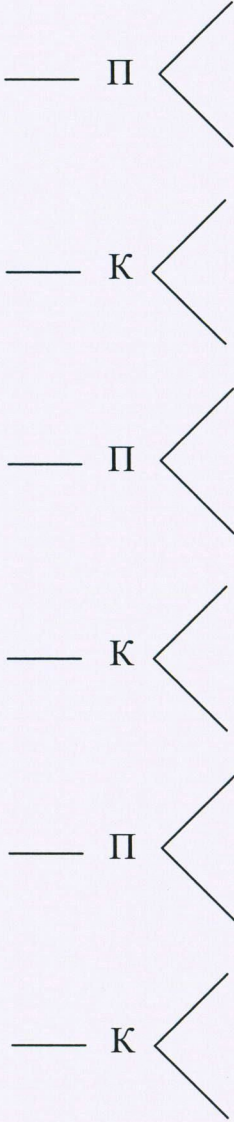
1	2	3	4	5
5.1. С места			П К П К П К П К П К	
			П К П К П К П К П К	
			П К П К П К П К П К	
			П К П К П К П К П К	

1	2	3	4	5	
<p>5.2. С левой ноги</p>					
					
					
					
					
					
					
					



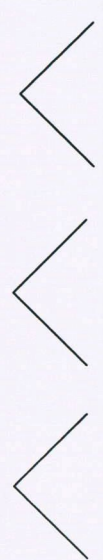
1	2	3	4	5
<p>5.3. С правой ноги</p>	  	     	<p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p>	

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

1	2	3	4	5
<p>5.5. На взлете (подъеме)</p>				

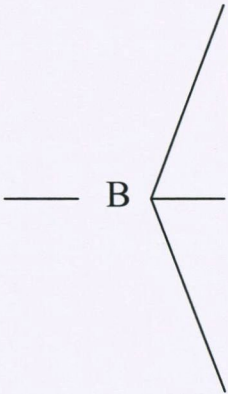
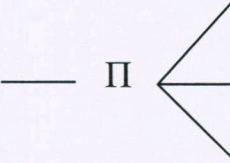
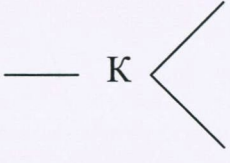
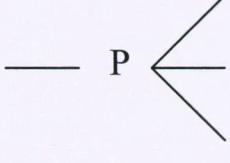
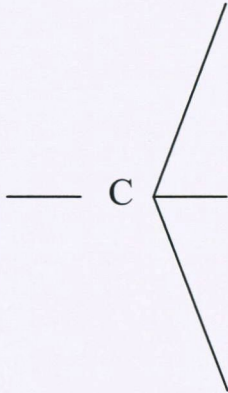
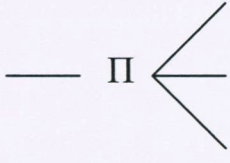
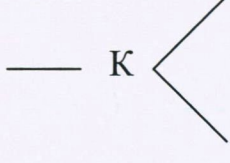
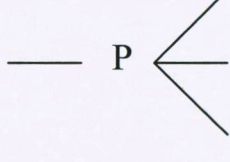
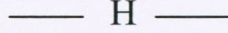
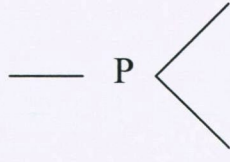
1	2	3	4	5
<p>5.6. С шагом</p>	 <p>— В</p> <p>— С</p> <p>— Н</p>	 <p>— П</p> <p>— К</p> <p>— П</p> <p>— К</p> <p>— П</p> <p>— К</p> <p>— П</p> <p>— К</p>	<p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p>	

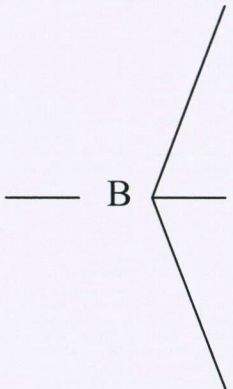
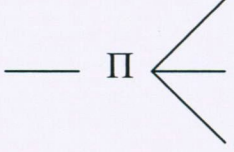
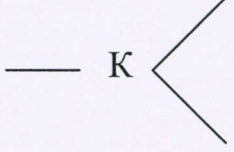
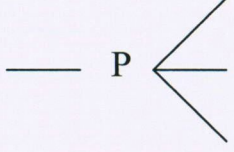
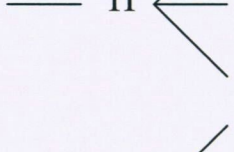
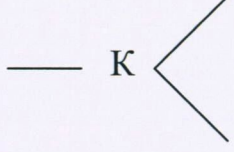
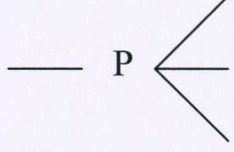

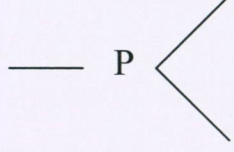
6. Укороченные удары СЛЕВА

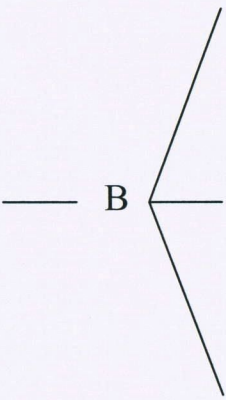
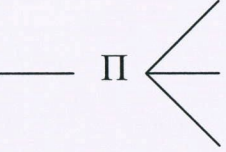
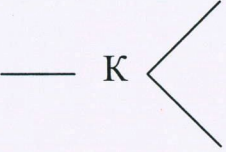
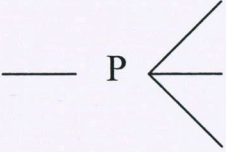
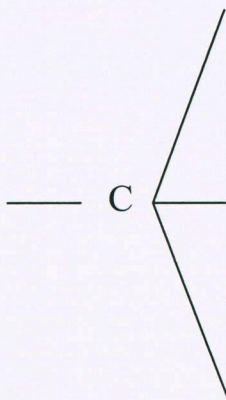
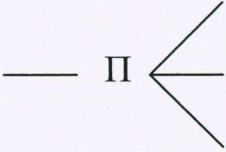
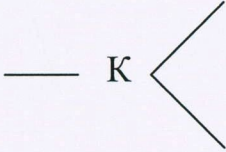
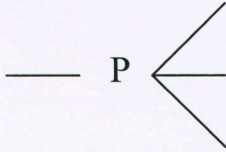

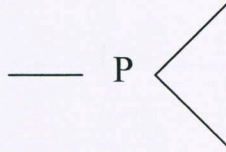
1	2	3	4
<p>6.1. С места у сетки</p> 	<p>В</p> <p>С</p> <p>Н</p>	<p>Р</p> <p>Р</p> <p>Р</p> 	<p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p>
<p>6.2. Со встречным движением на мяч у сетки</p>	<p>В</p> <p>С</p> <p>Н</p>	<p>Р</p> <p>Р</p> <p>Р</p> 	<p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p>

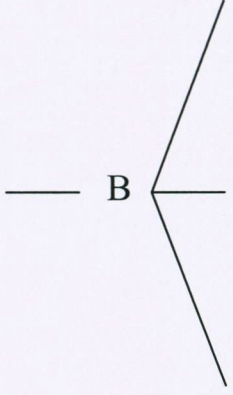
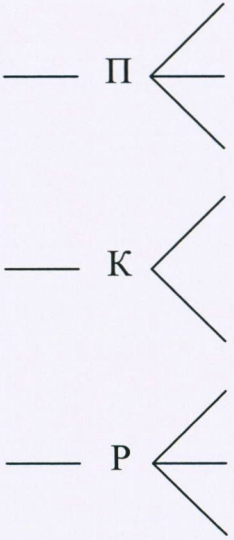
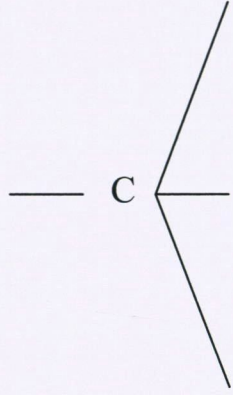
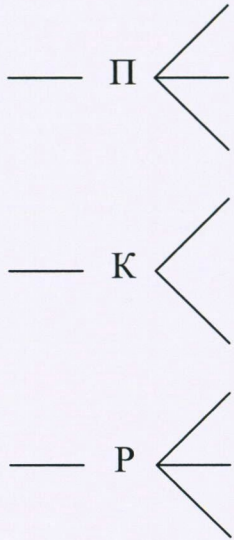

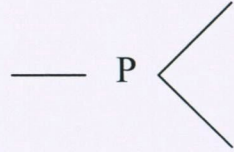
1	2	3	4	5
<p>6.3. Со средней линии</p>	<p>— В —</p> <p>— С —</p> <p>— Н —</p>	<p>— Р</p> <p>— Р</p> <p>— Р</p>	<p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p>	
<p>6.4. С задней линии</p>	<p>— В —</p> <p>— С —</p> <p>— Н —</p>	<p>— Р</p> <p>— Р</p> <p>— Р</p>	<p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p>	

7. Удары с лёта СЛЕВА у сетки и средней линии

1	2	3	4	5
<p>7.1. С места с обеих ног, расположенных носками к сетке</p>			П К Подставкой	
			П К	
			П К Подставкой	
			П К Подставкой	
			П К	
			П К Подставкой	
			К Подставкой	

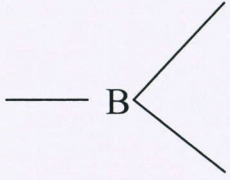
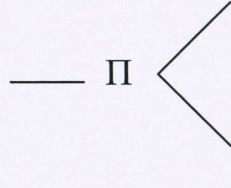
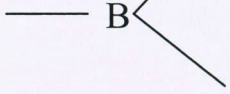
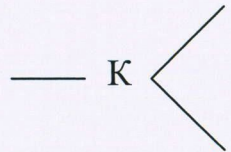
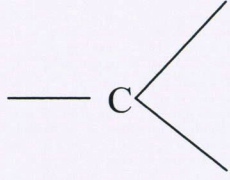
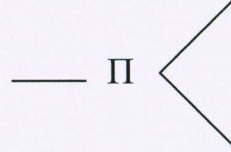
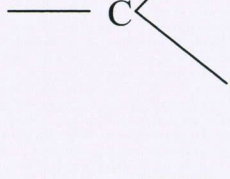
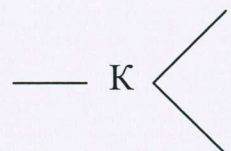
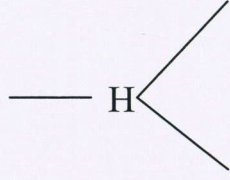
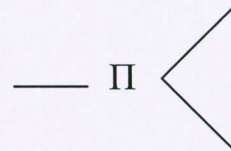
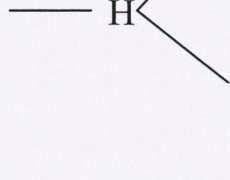
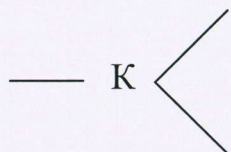




1	2	3	4	5
7.2. С левой ноги			П К Подставкой	
			П К П	
			П К Подставкой	
			П К Подставкой	
			П К П	
			К П К Подставкой	
			К Подставкой	

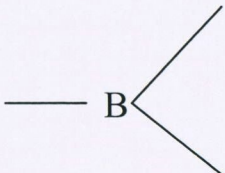
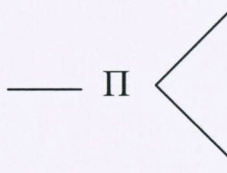

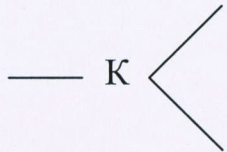

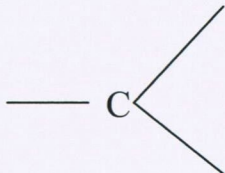
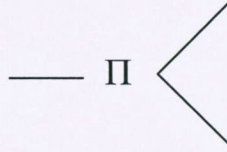

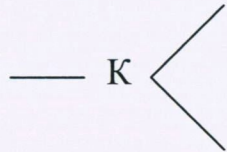

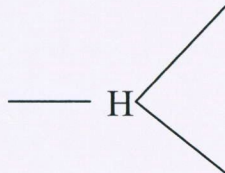
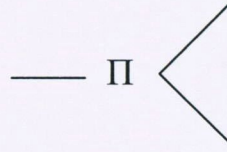

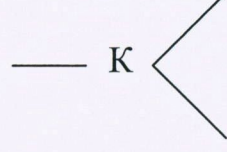

1	2	3	4	5
7.3. С правой ноги		  	П К Подставкой П К П К Подставкой	
		  	П К Подставкой П К П К Подставкой	
			К Подставкой	

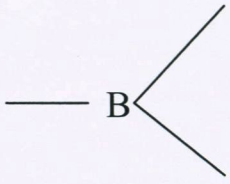
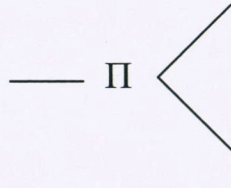
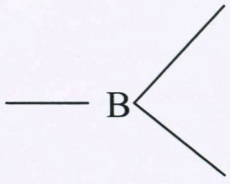
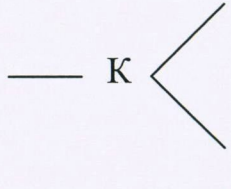
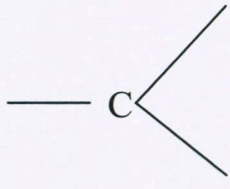
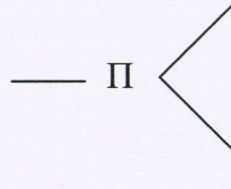
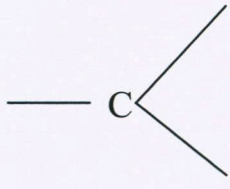
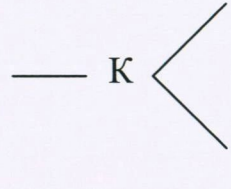
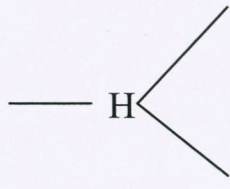
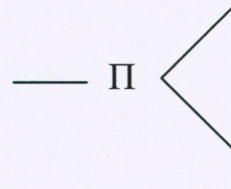
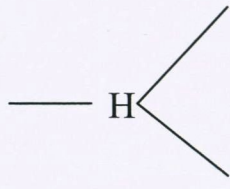
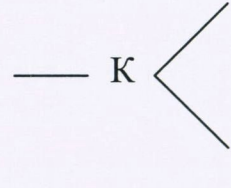
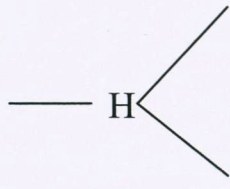
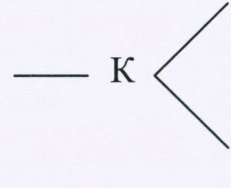
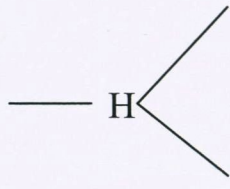
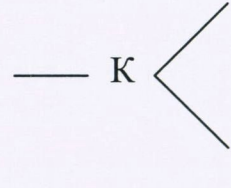
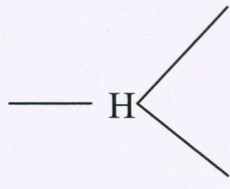
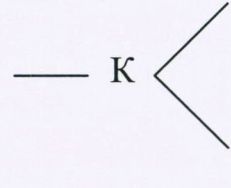
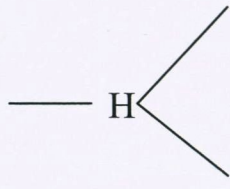
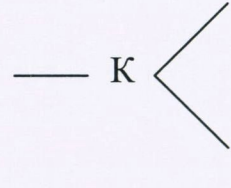
1	2	3	4	5
7.4. С выпрыгиванием вверх-вперед			П К Подставкой П К П К Подставкой	
7.5. С выпрыгиванием в сторону-вперед			П К Подставкой П К П К Подставкой	
7.6. В глубоком выпаде (шпагате)			К Подставкой	

8. Удары «свечой» СЛЕВА ДВУМЯ РУКАМИ

1	2	3	4	5
<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 20px; margin-bottom: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 15%;"></div> <div style="width: 15%;"></div> </div> </div> <div style="border-left: 1px solid black; height: 600px; margin-left: 20px;"></div> <p style="margin-top: 20px;">8.1. С левой ноги</p>	<div style="margin-bottom: 20px;"> </div> <div style="margin-bottom: 20px;"> </div> <div> </div>	<div style="margin-bottom: 20px;"> </div> <div style="margin-bottom: 20px;"> </div> <div style="margin-bottom: 20px;"> </div> <div style="margin-bottom: 20px;"> </div> <div style="margin-bottom: 20px;"> </div> <div style="margin-bottom: 20px;"> </div> <div style="margin-bottom: 20px;"> </div> <div style="margin-bottom: 20px;"> </div> <div style="margin-bottom: 20px;"> </div>	<div style="margin-bottom: 20px;">П</div> <div style="margin-bottom: 20px;">К</div> <div style="margin-bottom: 20px;">П</div> <div style="margin-bottom: 20px;">К</div> <div style="margin-bottom: 20px;">П</div> <div style="margin-bottom: 20px;">К</div> <div style="margin-bottom: 20px;">П</div> <div style="margin-bottom: 20px;">К</div> <div style="margin-bottom: 20px;">П</div> <div style="margin-bottom: 20px;">К</div> <div style="margin-bottom: 20px;">П</div> <div style="margin-bottom: 20px;">К</div>	

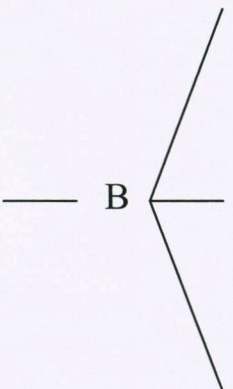
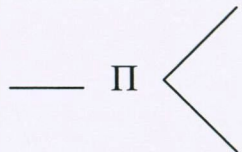
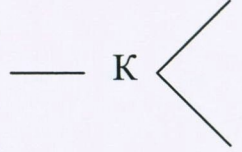
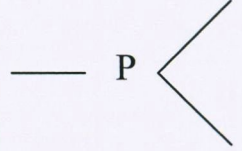
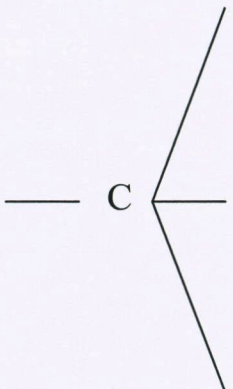
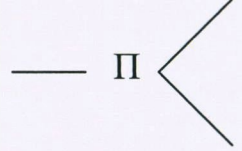
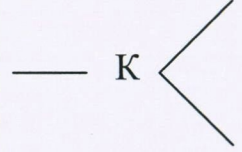
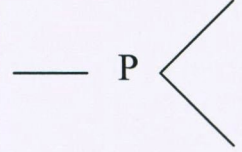
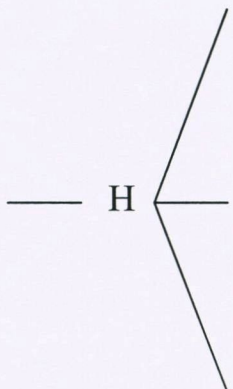
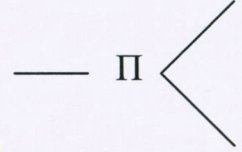
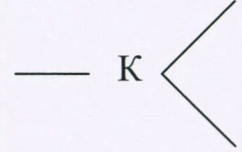
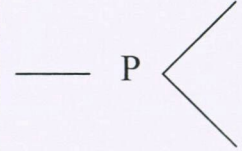
1	2	3	4	5
<p>8.2. С правой ноги</p>			<p>П</p>	
			<p>К</p>	
			<p>П</p>	
			<p>К</p>	
			<p>П</p>	
			<p>К</p>	
			<p>К</p>	
			<p>К</p>	

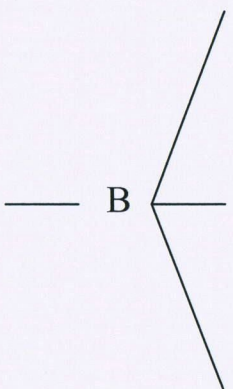
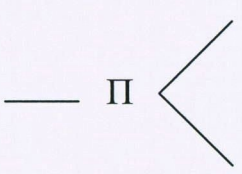
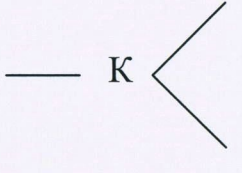
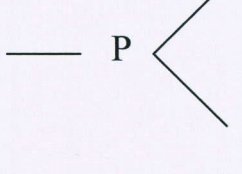
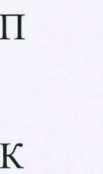
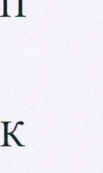

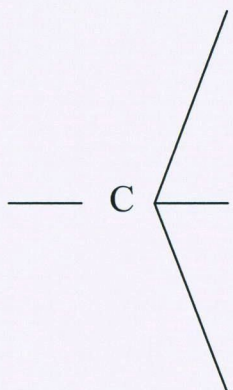
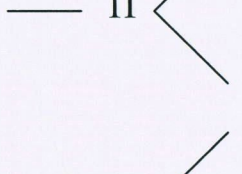
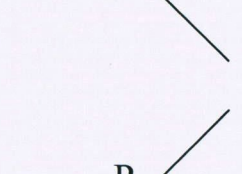

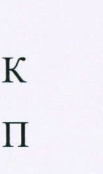
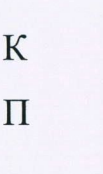
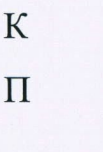
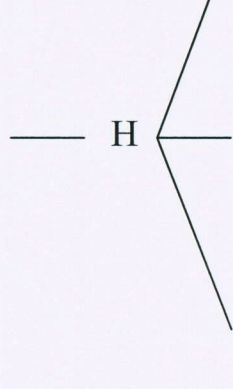
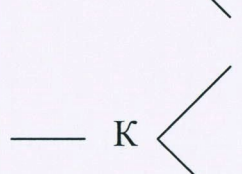
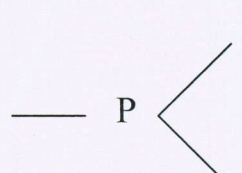


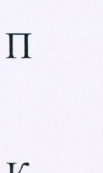


1	2	3	4	5
<p>8.3. С обеих ног, расположенных носками к сетке</p>				
				
				
				
				
				

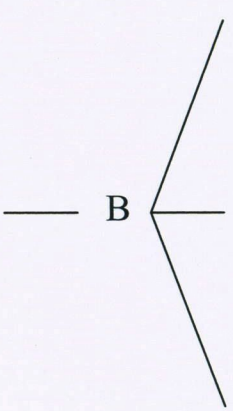
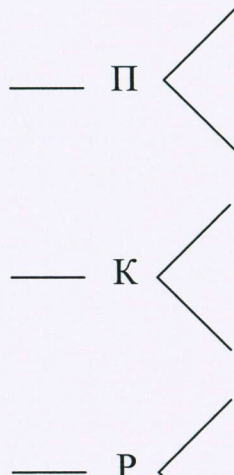
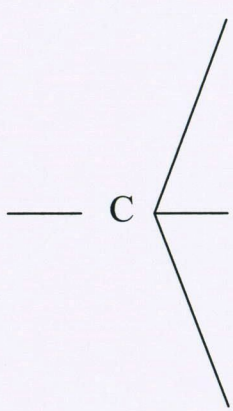
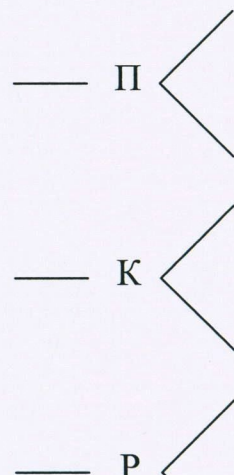
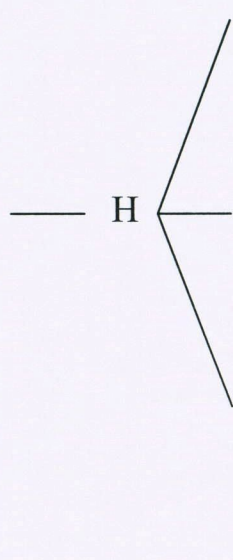
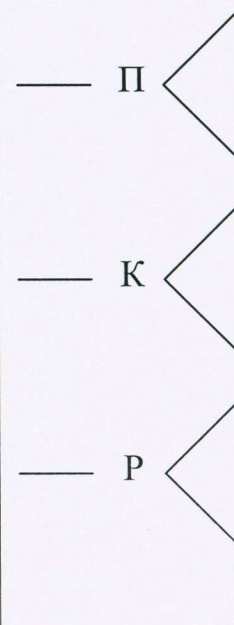
1	2	3	4	5
<p>8.4. С лёта с середины площадки</p>			<p>П</p>	
			<p>К</p>	
			<p>П</p>	
			<p>К</p>	
			<p>П</p>	
			<p>К</p>	
			<p>К</p>	
			<p>К</p>	
			<p>К</p>	
			<p>К</p>	

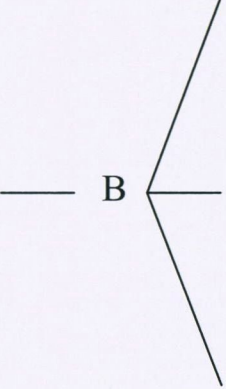
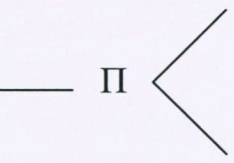
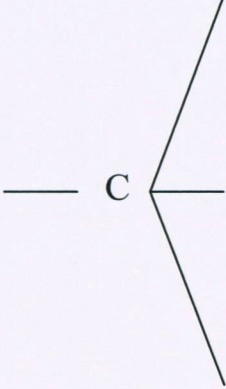
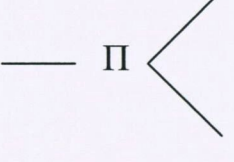
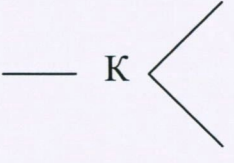
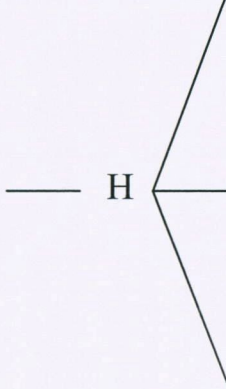
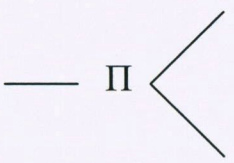
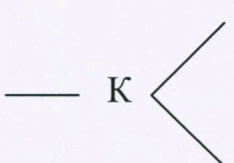
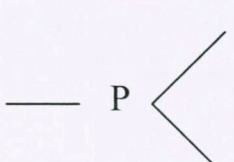
9. Удары с отскока с задней линии СЛЕВА ОДНОЙ РУКОЙ

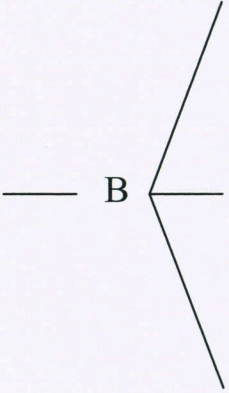
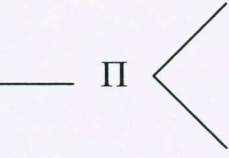

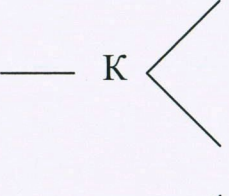

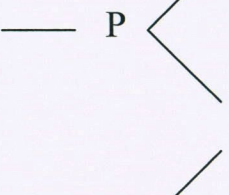

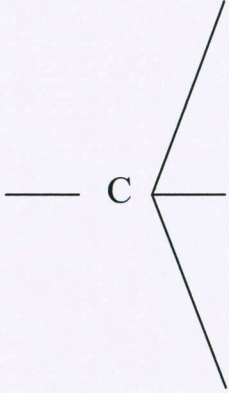
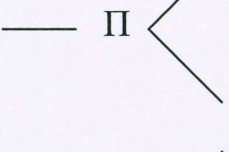

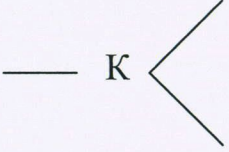

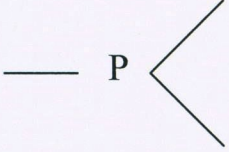

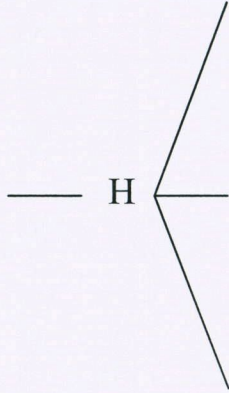
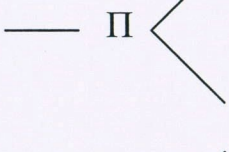

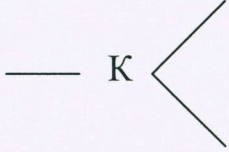

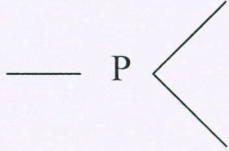

1	2	3	4	5
9.1. С места			П	
			К	
			П	
			К	
			П	
			К	
			П	
			К	
			П	
			К	
			П	
			К	
		П		
		К		
		П		
		К		
		П		
		К		

1	2	3	4	5
9.2. С левой ноги	 <p style="text-align: center;">В</p>	 <p style="text-align: center;">П</p>	<p>П</p> <p>К</p>	
		 <p style="text-align: center;">К</p>	<p>П</p> <p>К</p>	
		 <p style="text-align: center;">Р</p>	<p>П</p> <p>К</p>	
	 <p style="text-align: center;">С</p>	 <p style="text-align: center;">П</p>	<p>П</p> <p>К</p>	
		 <p style="text-align: center;">К</p>	<p>П</p> <p>К</p>	
		 <p style="text-align: center;">Р</p>	<p>П</p> <p>К</p>	
	 <p style="text-align: center;">Н</p>	 <p style="text-align: center;">П</p>	<p>П</p> <p>К</p>	
		 <p style="text-align: center;">К</p>	<p>П</p> <p>К</p>	
		 <p style="text-align: center;">Р</p>	<p>П</p> <p>К</p>	

1	2	3	4	5
9.3. С правой ноги		  	  	
		  	  	
		  	  	

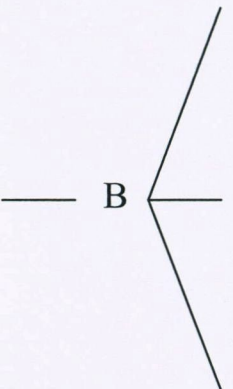
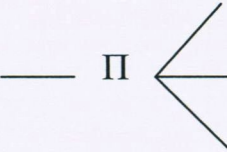
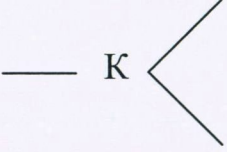
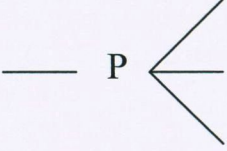
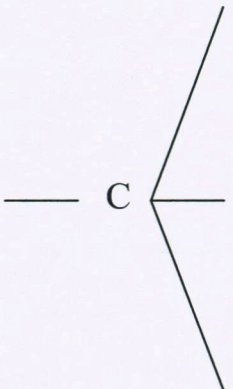
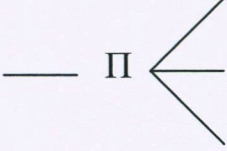
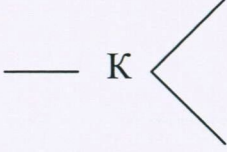
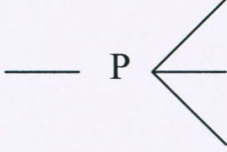
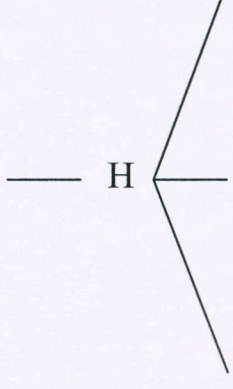
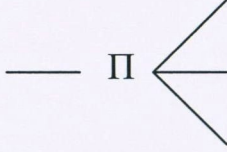
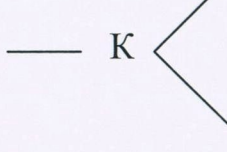
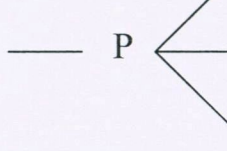
1	2	3	4	5
<p>9.4. С обеих ног, расположенных носками к сетке</p>			<p>П К П К П</p>	
			<p>К П К П К</p>	
			<p>К П К П К</p>	

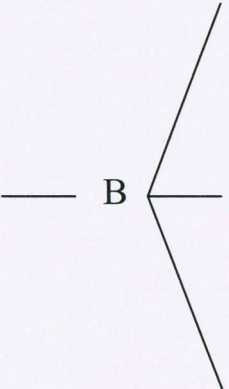
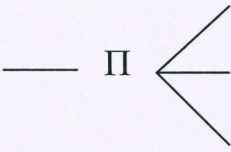
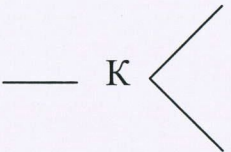
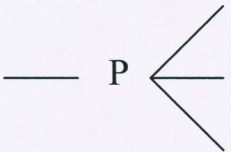
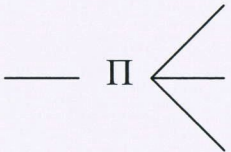
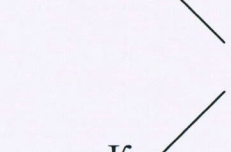

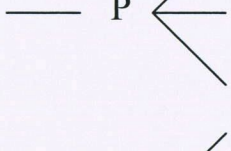
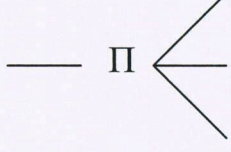
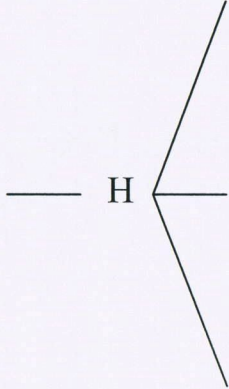
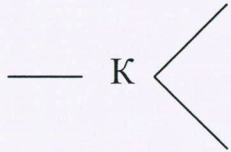
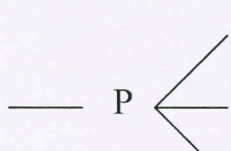
1	2	3	4	5
<p>9.5. На взлете (подъеме)</p>	<p>— В</p> 	<p>— П</p> 	<p>П К П</p>	
	<p>— С</p> 	<p>— П</p>  <p>— К</p> 	<p>К П К П</p>	
	<p>— Н</p> 	<p>— П</p>  <p>— К</p>  <p>— Р</p> 	<p>К П К П К</p>	

1	2	3	4	5
9.6. С шагом				
				
				
				
				
				
				
				
				

10. Удары «свечой» СЛЕВА ОДНОЙ РУКОЙ

1	2	3	4	5
10.1. С левой ноги	В	— П	П К Подставкой	
		— К	П К	
		— Р	К Подставкой	
		— П	П К Подставкой	
	С	— К	П К	
		— Р	П К Подставкой	
		— П	П К Подставкой	
		— К	П К	
	Н	— Р	П К Подставкой	
		— П	П К Подставкой	
		— К	П К	
		— Р	П К Подставкой	

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










1	2	3	4	5
<p>10.3. С обеих ног, расположенных носками к сетке</p>			<p>П К Подставкой</p>	
			<p>П К</p>	
			<p>П К Подставкой</p>	
			<p>П К Подставкой</p>	
			<p>П К</p>	
			<p>П К Подставкой</p>	
			<p>П К Подставкой</p>	
			<p>П К</p>	
			<p>П К</p>	
			<p>К П К Подставкой</p>	

1	2	3	4	5
<p>10.4. С лёта с середины площадки</p>			<p>П К Подставкой</p>	
			<p>П К</p>	
			<p>П К Подставкой</p>	
			<p>П К Подставкой</p>	
			<p>П К</p>	
			<p>П К Подставкой</p>	
			<p>П К Подставкой</p>	

11. Удары подачи

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

12. Удары над головой

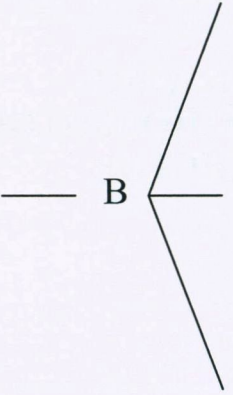
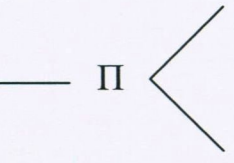
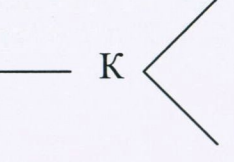
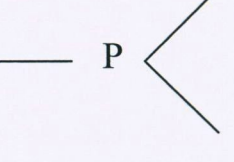
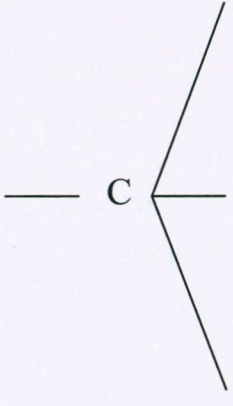
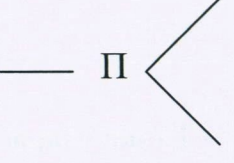
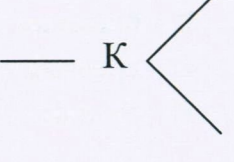
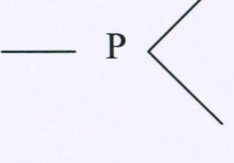
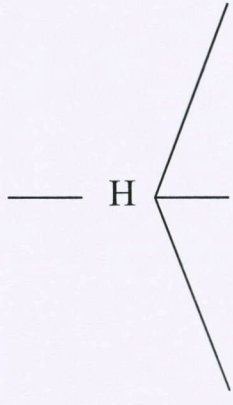
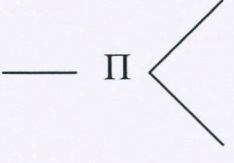
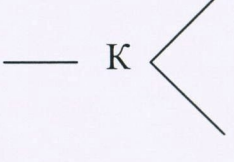
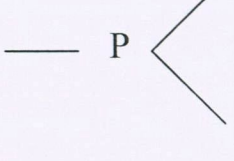
1	2	3	4	5
12.1. С места	— В —	— П 	П К П	
	— В —	— К 	К П	
	— В —	— Р 	К	
12.2. С отбеганием в прыжке	— В —	— П 	П К П	
	— В —	— К 	К П	
	— В —	— Р 	К	
12.3. С отскока	— В —	— П 	П К П	
	— В —	— К 	К П	
	— В —	— Р 	К	

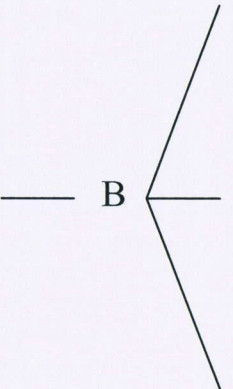
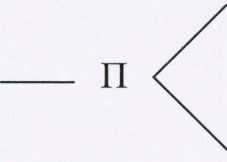
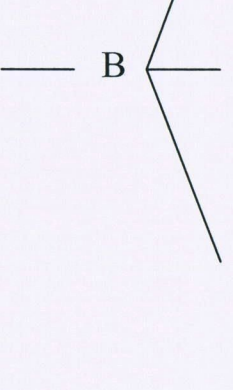
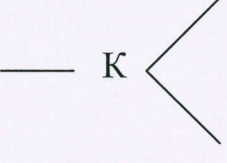

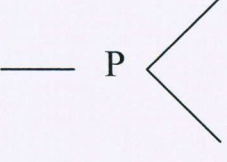
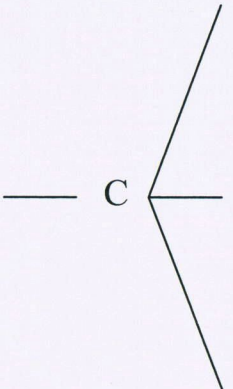
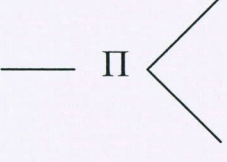
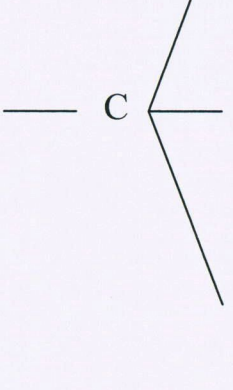
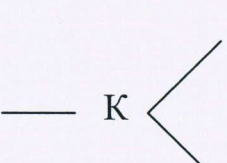

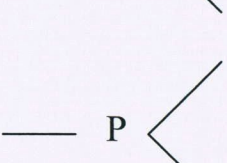
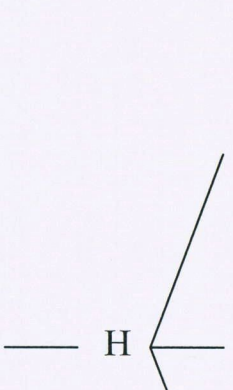
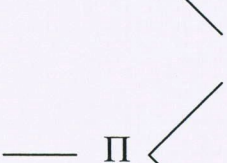
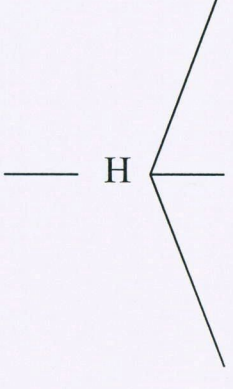
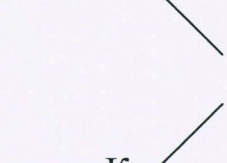


РАЗДЕЛ 2

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 – крученный 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
<p>1.1. Справа вдоль коридора</p>	<p>В</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>С</p> 	<p>П</p>  <p>К</p>  <p>Р</p> 	<p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p>	
	<p>Н</p> 	<p>П</p>  <p>К</p>  <p>Р</p> 	<p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p>	

1	2	3	4	5
<p>1.2. Слева вдоль коридора</p>	<p>В</p> 	<p>П</p> 	<p>П К П</p>	
	<p>К</p> 	<p>К</p> 	<p>К П</p>	
	<p>Р</p> 	<p>Р</p> 	<p>К П</p>	
	<p>С</p> 	<p>П</p> 	<p>К П</p>	
	<p>К</p> 	<p>К</p> 	<p>К П</p>	
	<p>Р</p> 	<p>Р</p> 	<p>К П</p>	
	<p>Н</p> 	<p>П</p> 	<p>К П</p>	
	<p>К</p> 	<p>К</p> 	<p>К П</p>	
	<p>Н</p> 	<p>К</p> 	<p>К П К</p>	

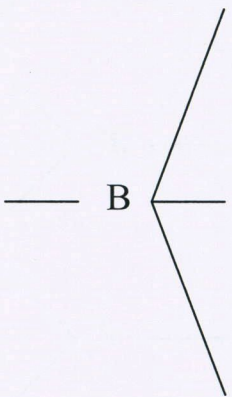
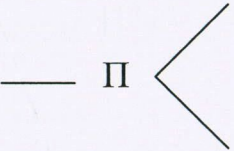
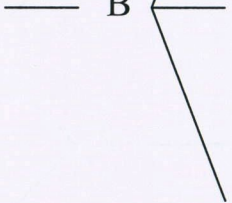
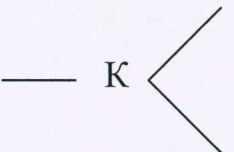

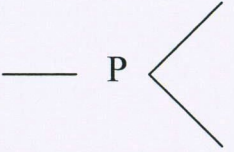

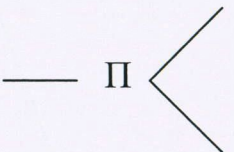
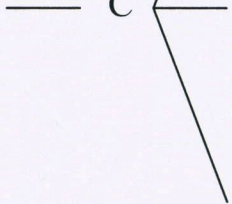
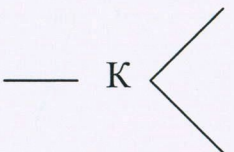

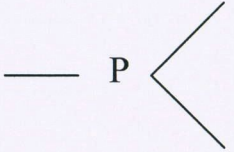

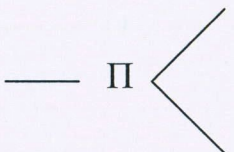
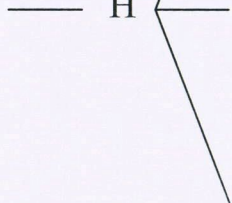
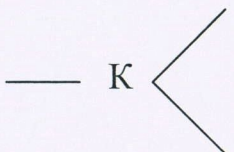

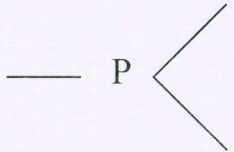
1	2	3	4	5	
<p>1.3. Справа по длинной диагонали</p>			<p>П</p>		
			<p>К</p>		
				<p>П</p>	
			<p>К</p>		
				<p>П</p>	
				<p>К</p>	
			<p>П</p>		
				<p>К</p>	
				<p>П</p>	
				<p>К</p>	

1	2	3	4	5
<p>1.4. Слева по длинной диагонали</p>	<p>— В</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>— С</p> 	<p>— П</p>  <p>— К</p>  <p>— Р</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>— Н</p> 	<p>— П</p>  <p>— К</p>  <p>— Р</p> 	<p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p>	

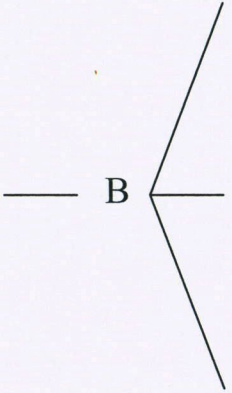
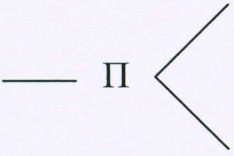
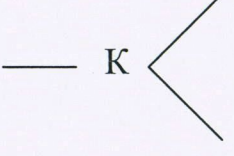
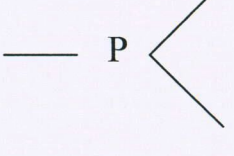
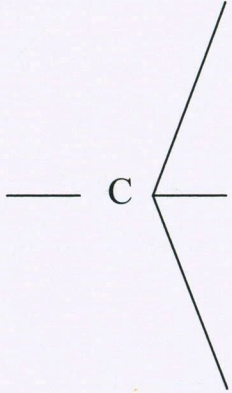
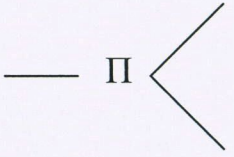
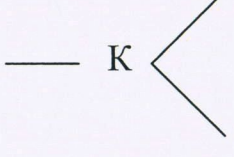
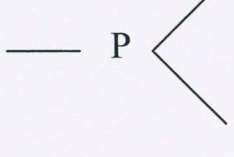
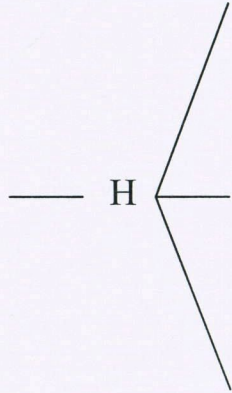
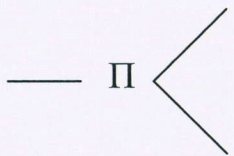
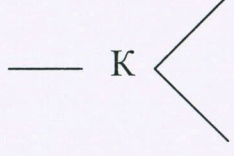
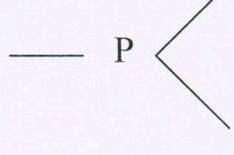
1	2	3	4	5	
<p>1.5. Справа по короткой диагонали</p>			<p>П</p>		
			<p>К</p>		
				<p>П</p>	
			<p>К</p>		
				<p>П</p>	
			<p>К</p>		
			<p>П</p>		
				<p>К</p>	
			<p>П</p>		
				<p>К</p>	

1	2	3	4	5
<p>1.6. Слева по короткой диагонали</p>	<p>— В</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>— С</p> 	<p>— П</p>  <p>— К</p>  <p>— Р</p> 	<p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p>	
	<p>— Н</p> 	<p>— П</p>  <p>— К</p>  <p>— Р</p> 	<p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p>	

2. Удары с отскока со средней линии

1	2	3	4	5
<p>2.1. Справа вдоль коридора</p>			<p>П</p> <p>К</p> <p>П</p>	
			<p>К</p> <p>П</p> <p>К</p>	
			<p>Р</p> <p>К</p> <p>П</p>	
			<p>П</p> <p>К</p> <p>П</p>	
			<p>К</p> <p>П</p> <p>К</p>	
			<p>Р</p> <p>К</p> <p>П</p>	
			<p>П</p> <p>К</p> <p>П</p>	
			<p>К</p> <p>П</p> <p>К</p>	
			<p>Р</p> <p>К</p>	

1	2	3	4	5
<p>2.2. Слева вдоль коридора</p>	<p>В</p>	<p>П</p> <p>К</p> <p>К</p> <p>Р</p>	<p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p>	
	<p>С</p>	<p>П</p> <p>К</p> <p>Р</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>Р</p>	<p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p>	
	<p>Н</p>	<p>П</p> <p>К</p> <p>Р</p>	<p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p>	

1	2	3	4	5
<p>2.3. Справа по длинной диагонали</p>		  	<p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p>	
		  	<p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p>	
		  	<p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p>	

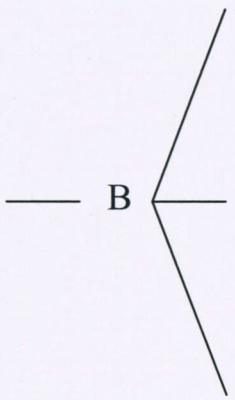
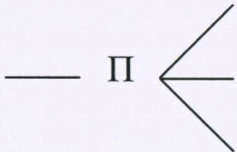

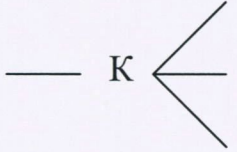

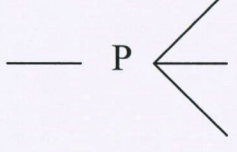

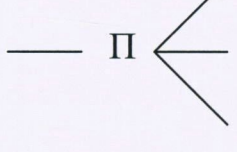
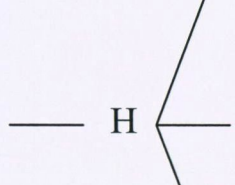
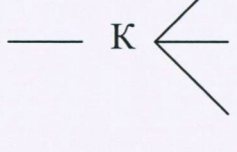

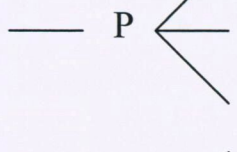
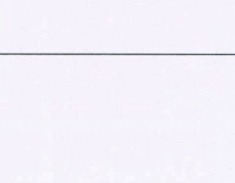
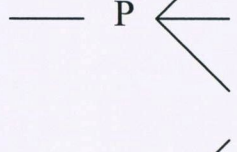
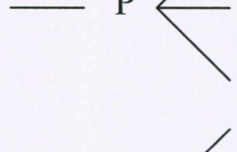

1	2	3	4	5
<p>2.4. Слева по длинной диагонали</p>			<p>П К П</p>	
			<p>К П К П</p>	
			<p>К П К П К</p>	

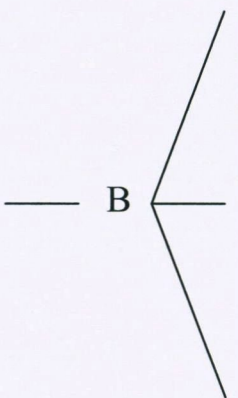
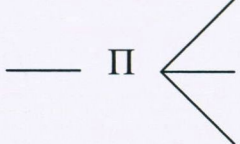
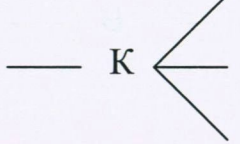
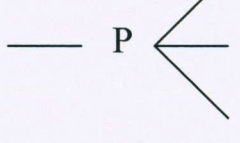
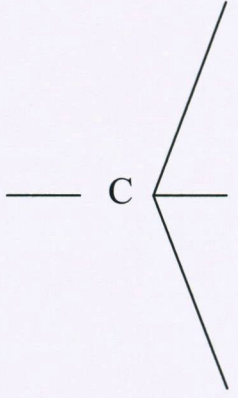
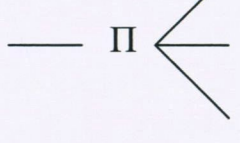
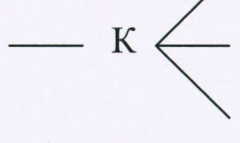
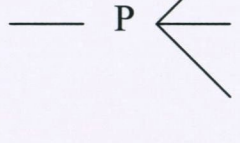
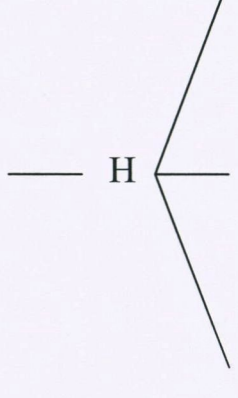
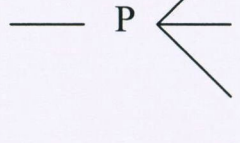
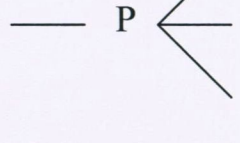

1	2	3	4	5
<p>2.5. Справа по короткой диагонали</p>			<p>П К П К П</p>	
			<p>К П К П К П</p>	
			<p>К П К П К</p>	

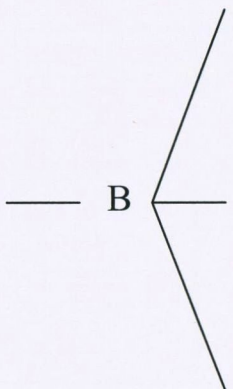
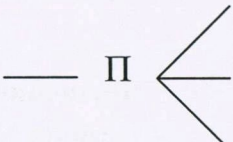
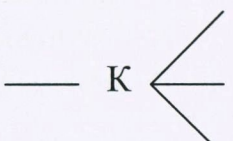
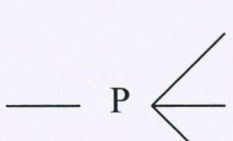
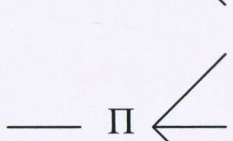
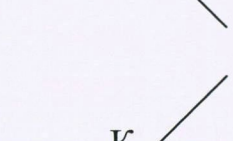


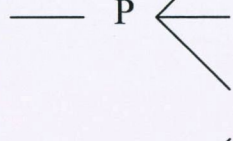
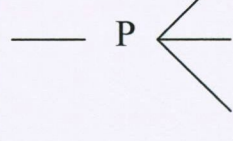
1	2	3	4	5
<p>2.6. Слева по короткой диагонали</p>			<p>П К П К П</p>	
			<p>П К П К П</p>	
			<p>П К П К П К</p>	

3. Удары на приеме подачи

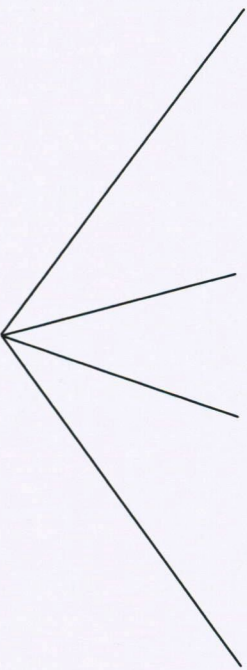
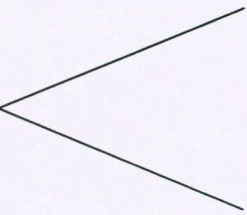
1	2	3	4	5
3.1. Справа в первом поле	В	— П	П К Блокировочный	
		— К	П К Блокировочный	
		— Р	П К Блокировочный	
	С	— П	П К Блокировочный	
		— К	П К Блокировочный	
		— Р	П К Блокировочный	
	Н	— Р	П К Блокировочный	
		— Р	П К Блокировочный	
		— Р	П К Блокировочный	

1	2	3	4	5
<p>3.2. Слева в первом поле</p>			<p>П К Блокировочный</p>	
			<p>П К Блокировочный</p>	
			<p>П К Блокировочный</p>	
			<p>П К Блокировочный</p>	
			<p>П К Блокировочный</p>	
			<p>П К Блокировочный</p>	
			<p>П К Блокировочный</p>	
			<p>П К Блокировочный</p>	
			<p>П К Блокировочный</p>	

1	2	3	4	5
3.3. Справа во втором поле	 <p data-bbox="564 457 594 491">В</p>	 <p data-bbox="832 263 861 297">П</p>	<p data-bbox="1001 198 1030 232">П</p> <p data-bbox="1001 263 1030 297">К</p> <p data-bbox="1001 327 1263 362">Блокировочный</p>	
		 <p data-bbox="832 457 861 491">К</p>	<p data-bbox="1001 392 1030 426">П</p> <p data-bbox="1001 457 1030 491">К</p> <p data-bbox="1001 521 1263 556">Блокировочный</p>	
		 <p data-bbox="832 672 861 707">Р</p>	<p data-bbox="1001 607 1030 642">П</p> <p data-bbox="1001 672 1030 707">К</p> <p data-bbox="1001 715 1263 750">Блокировочный</p>	
	 <p data-bbox="564 1047 594 1082">С</p>	 <p data-bbox="832 866 861 901">П</p>	<p data-bbox="1001 802 1030 836">П</p> <p data-bbox="1001 866 1030 901">К</p> <p data-bbox="1001 909 1263 944">Блокировочный</p>	
		 <p data-bbox="832 1060 861 1095">К</p>	<p data-bbox="1001 996 1030 1030">П</p> <p data-bbox="1001 1060 1030 1095">К</p> <p data-bbox="1001 1103 1263 1138">Блокировочный</p>	
		 <p data-bbox="832 1276 861 1310">Р</p>	<p data-bbox="1001 1211 1030 1246">П</p> <p data-bbox="1001 1276 1030 1310">К</p> <p data-bbox="1001 1319 1263 1353">Блокировочный</p>	
	 <p data-bbox="564 1651 594 1685">Н</p>	 <p data-bbox="832 1470 861 1504">Р</p>	<p data-bbox="1001 1405 1030 1440">П</p> <p data-bbox="1001 1470 1030 1504">К</p> <p data-bbox="1001 1513 1263 1548">Блокировочный</p>	
		 <p data-bbox="832 1664 861 1698">Р</p>	<p data-bbox="1001 1599 1030 1634">П</p> <p data-bbox="1001 1664 1030 1698">К</p> <p data-bbox="1001 1707 1263 1742">Блокировочный</p>	
		 <p data-bbox="832 1880 861 1914">Р</p>	<p data-bbox="1001 1836 1030 1871">П</p> <p data-bbox="1001 1901 1030 1936">К</p> <p data-bbox="1001 1944 1263 1979">Блокировочный</p>	

1	2	3	4	5
<p>3.4. Слева во втором поле</p>	 <p>В</p>	 <p>П</p>	<p>П К Блокировочный</p>	
		 <p>К</p>	<p>П К Блокировочный</p>	
		 <p>Р</p>	<p>П К Блокировочный</p>	
		 <p>П</p>	<p>П К Блокировочный</p>	
		 <p>К</p>	<p>П К Блокировочный</p>	
		 <p>Р</p>	<p>П К Блокировочный</p>	
		 <p>Р</p>	<p>П К Блокировочный</p>	
		 <p>Н</p>	<p>П К Блокировочный</p>	
		 <p>Р</p>	<p>П К Блокировочный</p>	

4. Игровые комбинации

Комбинация	Вращение мяча: П – плоский К – крученный Р – резанный	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
<p>4.3. Чередование выполнения подач по вращению и скорости полета мяча</p>	<p>Плоская</p> <p>Крученая</p> <p>Резаная</p>	<p>Слабая</p> <p>Средняя</p> <p>Сильная</p> <p>Слабая</p> <p>Средняя</p> <p>Сильная</p> <p>Слабая</p> <p>Средняя</p> <p>Сильная</p>	
<p>4.4. Чередование выполнения подач по направленности</p>	<p>Плоская</p> <p>Крученая</p> <p>Резаная</p>	<p>К линии коридора</p> <p>К средней линии</p> <p>На соперника</p> <p>К линии коридора</p> <p>К средней линии</p> <p>На соперника</p> <p>К линии коридора</p> <p>К средней линии</p> <p>На соперника</p>	

1	2	3	4
<p>4.5. Чередование выполнения подач с последующими действиями</p>	<p>— Плоская</p> <p>— Крученая</p> <p>— Резаная</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> <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">• сутулость• скованность• ограниченность амплитуды движения	
2. Легкость, свобода в передвижениях	<ul style="list-style-type: none">• в ходьбе• в беге• в стартовых ускорениях	
3. Быстрая сила	<ul style="list-style-type: none">• в отжиманиях• в метаниях• в рукопожатиях	
4. Быстрота в движениях применительно к выполнению отдельных упражнений	<ul style="list-style-type: none">• ударов с отскока• с лёта• подачи, смеша	
5. Быстрый выход из крайнего положения готовности к последующим действиям	<ul style="list-style-type: none">• координированность• легкость• направленность движения	
6. Скоростная выносливость при многократном выполнении	<ul style="list-style-type: none">• отдельных упражнений• технических приемов• в процессе тренировки• в процессе соревнований	

1	2	3
7. Вратарская подготовленность	<ul style="list-style-type: none"> • прыгучесть • реактивность • направленность действия • теннисная вратарская ловкость • самоподстраховка 	
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 60×90¹/₈.

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

E-mail: 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