

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Красный Яр»

Принято
на заседании тренерского совета
Протокол от 09.02.2023 № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Приказ № 1967 от 09.02.2023



Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта теннис

Разработчики программы:

Захаренко М.В. - тренер

Срок реализации программы на этапах:

спортивно-оздоровительный этап – 1 год;

Содержание

| | | |
|------|---|----|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. | Характеристика вида спорта. Отличительные особенности Программы от программы спортивной подготовки по виду спорта теннис | 3 |
| 1.2. | Специфика организации учебно-тренировочного процесса (этапы, уровни, спортивные дисциплины) | 5 |
| 2. | Нормативная часть | 5 |
| 2.1. | Продолжительность этапов, возраст для зачисления на этапы, максимальное и минимальное количество лиц в группах, проходящих подготовку по Программе с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис | 6 |
| 2.2. | Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по разделам подготовки на этапах подготовки Программы, установленных с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки | 6 |
| 2.3. | Режимы учебно-тренировочной работы, установленные с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки | 7 |
| 2.4. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку по программе | 7 |
| 2.5. | Требования к спортивному инвентарю и оборудованию | 9 |
| 3. | Методическая часть | 10 |
| 3.1. | Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий | 10 |
| 3.2. | Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочного процесса | 11 |
| 3.3. | Программный материал для практических учебно-тренировочных занятий | 12 |
| 3.4. | Программный материал по теоретической подготовке | 38 |
| 4. | Система контроля и зачетные требования Программы | 40 |
| 4.1. | Требования к лицам и конкретизация критериев, выполнение которых дает основание для перевода лица на программу спортивной подготовки | 40 |
| 4.2. | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, методические указания по организации тестирования | 40 |
| 5. | Перечень информационного обеспечения | 42 |
| 5.1 | Литература | |

где в это время находится сам спортсмен, а также от принятого им решения: куда, с какой скоростью, с вращением или без него послать мяч, а затем – оставаться на задней линии или выходить вперед к сетке.

3) Варьирование степени усилий. Действия теннисиста отличаются безграничной вариативностью, осуществляются в неожиданно меняющейся игровой обстановке. Теннисист выполняет разнообразные по технике и силе удары, а также различные по интенсивности передвижения. Для их выполнения требуются различные усилия, вплоть до максимальных. Если мяч направлен недалеко от игрока, стоящего на задней линии, и спортсмен заранее видит направление его полета, то ему не составит большого труда подойти к мячу и отбить его в нужном направлении. Но бывают ситуации, при которых теннисисту необходимо преодолеть расстояние в 10-12 м с максимальной для него скоростью. В реальной игре происходит постоянная смена ситуаций с разной интенсивностью передвижений.

4) Чередование длительности усилий и отдыха. Во время игры происходит чередование фаз усилий и отдыха. И те и другие нестандартны по продолжительности. Они во многом определяются уровнем мастерства теннисиста, стилем игры, уровнем тренированности, логикой борьбы и т.п. Среди факторов, оказывающих влияние на длительность усилия и длительность отдыха можно выделить также вид покрытия и тип отдыха.

5) Опосредованное выполнение ударного действия. Важной особенностью является то, что игрок совершает ударные действия не рукой или ногой, как в волейболе или футболе, а с помощью ракетки. От ракетки – ее веса, баланса, размера головки, натяжения струн, материалов, из которых изготовлены сама ракетка и струны, - зависит очень многое. Ракетка должна помочь игроку усилить его сильные стороны и скрыть слабые.

6) Особенности связанные с условиями проведения турниров. Теннисные турниры в круглогодичном календаре строго ранжированы по категориям. Чем выше категория турнира, тем больше рейтинговых очков получает теннисист в зависимости от показанного результата. Но для участия в турнирах высокой категории теннисисту необходим определенный рейтинг.

Программа является нормативным локальным актом, предназначенным для тренеров, регламентирующим учебно-тренировочную работу и выполнение нормативов по общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовке.

В Программу ежегодно вносятся коррективы и изменения по мере необходимости.

1.2 Специфика организации учебно-тренировочного процесса (этапы, уровни, спортивные дисциплины)

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней спортивной подготовки делится на этапы:

- 1) предварительной подготовки;
- 2) начальной спортивной специализации;
- 3) тренировочный этап.

Данная общеразвивающая программа рассчитана только на предварительный этап подготовки.

СШОР самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих для освоения Программы.

В заявлении фиксируются факт ознакомления совершеннолетнего поступающего для освоения Программы или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с Уставом СШОР и ее локальными нормативными правовыми актами, а также согласие на процедуру индивидуального отбора поступающего для освоения Программы.

Зачисление на определенный этап подготовки, перевод лиц, проходящих подготовку, в группу следующего этапа подготовки производится по приказу директора СШОР, осуществляющей подготовку на основании решения органа самоуправления (тренингового совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Перевод обучающихся в группу, следующего года подготовки на этапе осуществляется по решению тренингового совета на основании выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, разрядных требований (в случае наличия). Обучающиеся, не выполнившие эти требования, отчисляются из СШОР.

2.1. Продолжительность этапов, возраст для зачисления на этапы, максимальное и минимальное количество лиц в группах, проходящих подготовку по Программе с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|-----------------------------|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Спортивно-оздоровительный | 1 | 7 | 10 |

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по разделам подготовки на этапах подготовки Программы, установленных с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья учащихся, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.

Таблица 2

| Разделы подготовки | Этап спортивной подготовки | |
|-----------------------------|----------------------------|----------|
| | СОГ | |
| | % | час |
| Общая физическая подготовка | 35 - 45 | 60 (35%) |

определенных поступков.

Для теннисистов характерны своеобразные личностные особенности: они обычно обладают достаточно высоким интеллектом, экстравертированы, довольно эмоционально устойчивы, проявляют достаточную твердость характера. Рост спортивных достижений в теннисе все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей спортсменов и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам.

При подготовке обучающихся важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества обучающихся:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость учащегося к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

2.5 Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих подготовку.

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

Таблица 3

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|------------------------------------|--|-------------------|--------------------|
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 1. | Вышка судейская теннисная | штук | 1 |
| 2. | Корзина для теннисных мячей на 200-350 мячей | штук | 3 |

**Влияние физических качеств на результативность
по виду спорта**

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|---|------------------------|
| Быстрота | 3 |
| Сила | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координация | 3 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Учебно-тренировочное занятие определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

–тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;

–структурой учебно-тренировочного занятия и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - физической, технической, психической и тактической, характерное для учащихся (в соответствии с этим определяется структура учебно-тренировочного занятия - общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);

–структурой учебно-тренировочного занятия и общими условиями жизнедеятельности занимающихся (режим жизни учащегося, его место жительства и другие условия жизни следует учитывать при планировании учебно-тренировочного процесса).

Предлагаемые для выполнения учебно-тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

–величине - объему и интенсивности;

–специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);

–направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных);

–координационной сложности.

3.2 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочного процесса

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, подготовка по виду спорта теннис осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку.

Тренер-преподаватель должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

В группах спортивно – оздоровительного этапа решаются задачи обучения основным техническим действиям и воспитания физических качеств. Поэтому работа в годичных циклах строится по типу подготовительного периода. Дети в этом возрасте с трудом выполняют длительную монотонную работу. Именно поэтому очень важно проведение занятий на высоком эмоциональном уровне. А это значит, что в занятие необходимо включать подвижные игры с обязательным подведением итогов. В этом возрасте дети наиболее чувствительны к восприятию заданий на быстроту движений, быстроту реагирования, частоту движений, на способность к ориентированию в пространстве, на задания по перестроению двигательных действий, ритму. Задания по воспитанию этих качеств должны быть разнообразными, короткими по продолжительности.

У детей, занимающихся на спортивно – оздоровительном этапе, еще не произошло окостенение эпифизов позвонков и не сформирован «рефлекс осанки». А это значит, что неправильная поза или односторонняя физическая нагрузка могут привести как к увеличению грудного кифоза (сутулости), так и к боковому искривлению позвоночника (сколиозу). Об этом надо помнить все время. Поскольку большинство ударных действий теннисист выполняет в основном одной рукой, необходимо в каждом занятии выполнять общеподготовительные упражнения с целью коррекции осанки. Необходимость использования общеподготовительных упражнений в больших объемах на этих этапах связано с особенностями окостенения костей верхних и нижних конечностей. Фаланги пальцев оссифицируются (окостеневают) лишь к 9-11 годам, кости запястья - к 10-13, кости плечевого пояса, плеч и предплечий заканчивают свое развитие лишь к 18-23 годам у женщин и 20-25 годам - у мужчин. Оссификация костей нижних конечностей и тазового пояса происходит примерно в те же сроки, что и верхних конечностей. Формирование суставов и суставных поверхностей соединительных структур аппарата движения у детей 10-12 лет также еще не завершено. Именно поэтому большой объем специально-подготовительных средств, приводит к возникновению травм, после которых не все юные теннисисты могут продолжать занятия, либо полученные травмы сказываются на протяжении всех этапов подготовки. В начале каждого занятия должны четко и ясно формулироваться задачи, которые будут решаться. Желательно давать домашние задания с конкретными задачами и содержанием: для того, чтобы суметь сделать «то-то», надо выполнить такое упражнение столько-то раз, такое упражнение столько-то раз и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется скоростным качествам, аэробной выносливости у девочек, координационным способностям, гибкости. В этом возрасте все соревнования, в которых участвуют дети, являются контрольно-подготовительными. Поэтому годичный цикл строится по типу подготовительного периода и основными задачами его являются:

- обучение техническим действиям, выполняемым в разных точках (верхней, средней, нижней), с разным вращением мяча (крученный, резаный) и без него;
- воспитание физических качеств;
- применение всего разученного в матчах.

Техническая подготовка — это педагогический процесс, направленный на овладение специфическими двигательными действиями. По мере увеличения возраста и спортивного мастерства техника совершенствуется с учетом

- выполнение подброса мяча фиксацией предупредного положения.
- выполнение ударного движения.
- выполнение подброса мяча для плоской, резанной и крученной подачи.
- выполнение подачи с последующим выходом к сетке.

Удар над головой

Удар над головой имеет сходство с подачей, но различия тоже имеются, поэтому необходимо его выделять как отдельный удар.

Упражнения для изучения удара над головой:

- формирование представления о точке удара, исходном и ударном положении игрока.
- выполнение подхода к отскочившему мячу, с фиксацией предупредного положения и ловлей мяча вверху левой рукой.
- выполнение ударов по отскочившему мячу.
- выполнение удара над головой слета.
- удар над головой слета в прыжке.

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено а выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Хватка ракетки

На первом этапе обучения техническим действиям объясняются условия применения той или иной хватки ракетки в определенной игровой ситуации, т.е. рассматриваются способы расположения рукоятки ракетки в руке теннисиста при выполнении ударов по отскочившему мячу, ударов с лета, подач и ударов над головой.

Наиболее распространенными для теннисистов, играющих одной укой, являются четыре основные хватки ракетки:

- континентальная;
- восточная для ударов справа с отскока;
- полузападная для ударов справа с отскока;
- восточная для ударов слева с отскока.

При выполнении ударов справа или слева с отскока двумя руками основная из них располагается на ручке ракетки так, как если бы удары наносились одной рукой. Кисть же второй руки располагается на рукоятке ракетки в удобном для теннисиста положении сверху над основной рукой.

Наличие четырех основных хваток ракетки определяется возможностью выполнять атакующие удары по мячам, имеющим различную высоту отскока от

С этой целью тренер-преподаватель рукой направляет ученику мячи удобные для выполнения ударов с невысоким отскоком, обращая внимание ученика на положение кисти руки на ручке ракетки. В дальнейшем с успехом могут быть использованы упражнения, обозначенные на рис. 3-4.

54

Теннис

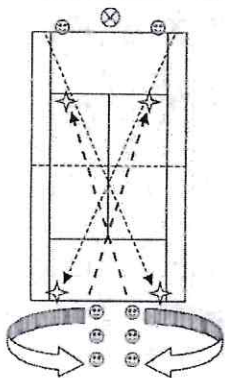


Рис. 3. Совершенствование подачи и ее приема

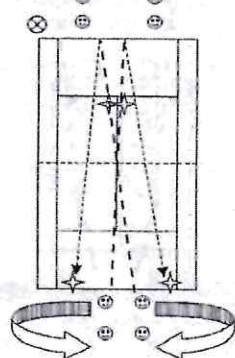


Рис. 4. Совершенствование подачи и ее приема

Выполнять атакующие удары по мячам с отскоком выше средней точки целесообразнее *полузападной хваткой*. Обучить этой хватке можно следующим образом: положить ракетку на поверхность стола или площадки и поднять ее с этой поверхности кистью бьющей руки. В последнее время многие ведущие теннисисты стали пользоваться разновидностью полузападной хватки - западной, для которой характерно большее расположение ручки ракетки на пальцах кисти бьющей руки. Чтобы получить западную хватку, необходимо ручку ракетки расположить у оснований четырех пальцев кисти руки, а затем плотно обхватить ручку ракетки большим пальцем и поверхностью ладони. Эта хватка эффективна при выполнении атакующих ударов в средней и высокой точках, но создает определенный дискомфорт при нанесении активных ударов в низкой точке и совсем непригодна при игре с лета. Вот почему против игроков, использующих при выполнении ударов с отскока западную хватку, соперник может часто применять короткие резаные удары в надежде на невозможность выполнения соперником активного удара.

Высокий отскок мяча не позволяет активно вести игру ударами слева с использованием континентальной хватки. Вероятно, поэтому появилась *восточная хватка для ударов слева с отскока*. Эта же хватка дает возможность наносить не только плоские удары, но и удары, придающие мячу сильное вращение. Обучиться этой хватке возможно, поставив ракетку ребром на поверхность пола, а затем подняв ее за ручку сверху.

Многие теннисисты, играющие слева двумя руками, кисть правой руки располагают на рукоятке ракетки, используя восточную хватку для удара слева с отскока, а кисть левой — как при выполнении удара справа левшой.

При выполнении ударов слева с отскока двумя руками основная из них расположена на ручке ракетки так, как если бы удары наносились одной рукой. Кисть же второй руки располагается на рукоятке ракетки в удобном для теннисиста положении сверху над основной рукой. Для освоения и использования восточной, западной или полузападной хваток при выполнении ударов справа с отскока обратным кроссом и обратной линией можно использовать упражнения, показанные на рис. 5-6.

подставив плоскость ракетки под мяч жесткой кистью.

Практика подготовки теннисистов на начальном этапе доказала жизненную необходимость одновременного проведения обучения ударам как справа, так и слева. В этом случае у юного теннисиста не возникает синдрома «лучшего» или «худшего» удара, выполняемого с той или иной стороны от туловища. На начальном этапе обучения игре тренер-преподаватель может определить склонность теннисиста к той или иной манере ведения игры, но это не значит, что на этом этапе обучения следует отказаться от задачи подготовить разностороннего теннисиста, умеющего успешно вести поединок не только в позиционном стиле, но и любящего мощно атаковать или контратаковать по всему игровому пространству площадки.

Петлеобразный замах

Петлеобразные замахи бывают двух видов: сверху и снизу. В первом случае ракетка направляется вверх с одновременным отведением в сторону и назад, а потом опускается вниз и лишь затем двигается вперед для нанесения удара по мячу. Во втором случае движение ракетки осуществляется не по дуге сверху, а по дуге снизу, т.е. вниз — в сторону — назад — вверх — вниз - вперед. При таком выполнении замаха головка ракетки непосредственно перед ударом направляется слегка вверх, вызывая значительное вращение мяча при сохранении большой скорости его полета.

Прямой замах

При приеме подачи, после которой мяч летит с довольно высокой скоростью, следует использовать прямое отведение ракетки в сторону — назад, т.е. выполнять прямой замах. Такой замах надежен как при приеме подачи, так и при ударах с отскока. Техника выполнения ударов с отскока в этом случае отличается отсутствием замаха в классическом его понимании — коротким движением ракетку с опущенной головкой отводят в сторону, а после удара продолжают ею длительное сопровождение мяча.

Выполнять замах с отведением ракетки вниз — в сторону — назад с опущенной головкой, находящейся ниже уровня кисти руки, вынуждает высочайшая скорость полета мяча после выполнения соперником подачи. В этом случае лишь поворот плеч обеспечивает теннисисту отведение ракетки в сторону, а ее головка, расположенная ниже уровня предполагаемой точки удара по мячу, способна активно влиять на скорость ответного удара при должном сопровождении ракеткой мяча после удара.

Для начинающих более удобен прямой замах, так как он проще в исполнении. Ракетка отводится назад до удара мяча о поверхность Корта и заканчивает свое продвижение остановкой на уровне, расноженном ниже уровня точки удара. Поздний замах нарушает ритмическую структуру удара и всегда вызывает излишнюю поспешность завершающего действия. Поэтому следует повернуть плечи и вовремя опустить головку ракетки под мяч. На начальном этапе обучения следует исключить у обучающихся лишние движения ракеткой при выполнении замаха. Нельзя позволять головке ракетки оказываться выше уровня кисти перед нанесением удара, иначе невозможно будет выполнить вращение мяча по ходу его движения и придать ему высокую скорость полета (исключение составляют короткие высокие мячи). Использование полузападной хватки ракетки, а в отдельных случаях и западной при выполнении ударов с отскока справа, помогает

концевых точек. Подготовительную фазу подачи завершает своеобразная «подставка» правой ноги на один уровень с носком левой. Эта «подставка» служит вспомогательной опорой, необходимой для устойчивого равновесия, и в то же время не является тормозом для развития последующих фаз движения спортсмена. Если же подающий не использует «подставку» во время выполнения подачи, то к концу подготовительной фазы вес тела должен быть равномерно распределен на обе ноги. В противном случае подающий не сможет использовать вес тела в заключительной фазе выполнения подачи.

При завершении подготовительной фазы всего движения следует обращать внимание подающего на:

- недопустимость раннего переноса веса тела с правой ноги на левую;
 - положение носков ног, которые должны располагаться в направлении удара (особенно для теннисистов невысокого уровня). Иначе сложно будет использовать поворот бедер, туловища и плечевого пояса перед нанесением удара;
 - активное сгибание ног в коленных суставах во время подброса мяча.
- Следующим шагом в освоении и совершенствовании техники выполнения качественных ударов является подход к мячу.

ВЫБОР МЕСТА НА ПЛОЩАДКЕ ПЕРЕД УДАРОМ СОПЕРНИКА И ПОДХОД К МЯЧУ

Теннисист, прежде чем выполнить удар, в своем сознании строит модель траектории полета мяча, по которой он отправит его на сторону соперника. При этом спортсмен должен помнить о том, что при выполнении ударов кроссом вероятность попадания мяча в аут и сетку меньше, чем при направлении его по линии.

Это объясняется двумя причинами:

- мяч, направляемый в угол площадки кроссом, пройдет через середину сетки, которая в центре ниже, чем у боковых линий корта более чем на 10см;
- мяч, направленный в угол площадки кроссом, преодолевает большее расстояние, чем тот, который прошел бы по прямой линии.

Нельзя также сбрасывать со счетов тот факт, что после выполнения ударов кроссом из угла своей половины корта, легче занять оптимальную позицию перед нанесением удара соперника. Выбирать направление ответных ударов на удары соперника следует в зависимости от места попадания его мячей. Так, если соперник направил мяч кроссом, то ответный удар следует направить по линии. Однако следует подчеркнуть, что удар по линии должен быть выполнен мощно и длинно. В противном случае теряется инициатива в розыгрыше очка, так как соперник на короткий мяч может ответить коротким кроссом, а это значит появится проблема передвижения по корту уже у игрока, ранее имевшего преимущество в игровой ситуации. В этом случае сопернику предстоит преодолеть значительное расстояние на задней линии корта.

При игре на задней линии корта к моменту удара соперника, игрок должен занять оптимальную позицию на корте, с которой можно будет «стартовать» в предполагаемую зону встречи ракетки с мячом. Эта позиция во многом определяется местом на площадке, с которого в равной степени можно было бы достать мяч, направленный соперником в ту или иную сторону (рис. 7).

Если при игре у сетки принимается решение отправить мяч на сторону

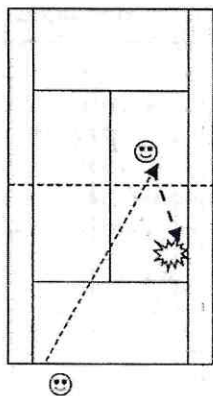


Рис. 13. Удар слева с лета обратным кроссом

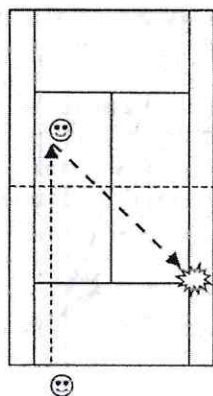


Рис. 14. Удар справа с лета коротким кроссом

Аналогично следует отвечать на удар соперника обратным кроссом справа, т.е. выполнять удар длинным кроссом слева. Если направить мяч ударом с лета из правой половины корта по линии (рис. 13), то перемещения по площадке могут быть меньшими. Такая же ситуация может возникнуть, если сеточник направит мяч на сторону соперника близко к центру задней линии площадки.

Игроку у сетки нельзя забывать о том, что соперник должен после его ударов преодолевать значительные расстояния, поэтому необходимо чаще при игре с лета использовать удары короткими косыми или обратными кроссами (рис. 13-14).

И наконец, необходимо обратить внимание на занятие исходного положения на корте при приеме подачи (рис. 15-16). Наиболее сложными при приеме подачи бывают мячи, направленные подающим косо. В зависимости от скорости полета мяча принимающий определяет место положения на корте перед ударом подающего: если скорость полета мяча невысока, то следует занять место в непосредственной близости к задней линии площадки, если скорость полета мяча высока, то принимающий располагается дальше от задней линии площадки. После удара соперника теннисисту придется решать несколько задач:

- занять оптимально необходимую позицию на корте перед ударом соперника;

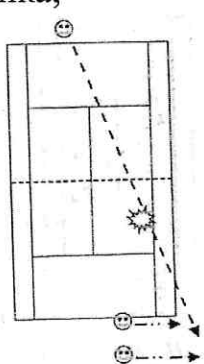


Рис. 15. Прием кривой подачи в первом квадрате

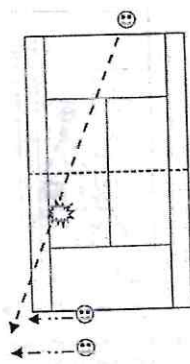


Рис. 16. Прием кривой подачи во втором квадрате

- определить зону встречи ракетки с мячом и войти в нее встречи ракетки с мячом, т.е. начать движение к мячу;

- выполнив удар, занять оптимальную позицию перед следующим ударом соперника.

Сложность решения каждой из этих задач состоит в синхронизации действий рук, туловища и ног теннисиста, от которых во многом зависит эффективность удара. Но прежде чем занять оптимально необходимую позицию на корте перед

занимает место в обозначенных воротах, а его партнер или тренер направляет мяч по поверхности площадки в ворота с небольшой скоростью. Мяч должен быть остановлен ногой, определенной до начала выполнения упражнения. В дальнейшем мяч можно будет направлять и по воздуху, при этом в руках у «вратаря» должна быть ракетка. Мяч следует бросать по самой разнообразной траектории и на разное расстояние от игрока. На основе этих упражнений можно выполнять ряд подобных, только к мячу следует осуществлять подход после его отскока от поверхности площадки.

Не следует забывать о постоянной смене темпа упражнений, а также высоты отскока мяча. Помощь в этом теннисисту может оказать тренажер под названием «Указательные стрелки, подставки с мячами, ракетками». В одном варианте это вертикальная стойка с горизонтальной стрелкой, в другом случае это плоские пластинки из жесткого материала типа линолеум. Такие стрелки способствуют созданию образности при объяснении, показе и служат определенным средством контроля при самостоятельной работе спортсмена.

Стрелки покажут направление движения туловища в момент удара, направление полета мяча. Стрелки, расположенные на поверхности площадки, помогут выработать навык расположения ног при выполнении отдельных ударов и особенно подачи, где обязательно принятие определенного исходного положения. Этим же целям служат стойки с закрепленными на них мячами и ракетками.

ВЫНОС РАКЕТКИ НА МЯЧ

Прежде чем приступить к выполнению столь важной части целостного движения, каким является непосредственный вынос ракетки на мяч, следует помнить о передаче мышечных усилий от одной группы мышц к другой волнообразным характером (усилия начинаются в мышцах ног, затем туловища, плечевого пояса и, наконец, предплечья бьющей по мячу руки).

Волнообразный характер передачи кинетической энергии ног, туловища, плечевого пояса и бьющей по мячу руки к ракетке возможен в том случае, если при подходе к мячу осуществить тонкую коррекцию в движении ног в виде двух-трех мелких шагов и одного-двух крупных. Это позволяет «гасить» скорость передвижения по корту и служит своеобразным «стопором» для создания равновесия перед нанесением удара ракеткой по мячу.

Во время движения спортсмена к мячу осуществляется поворот туловища в сторону направления удара, и таким образом создаются Предпосылки использовать угловую скорость движения руки с ракеткой. В это время нельзя замедлять скорость движения головки

Для правильного движения ракетки при выполнении подачи необходимо выполнить следующие действия:

- отвести ракетку в положение подготовительной фазы выполнения подачи;
- подбросить мяч левой рукой;
- ударить по мячу ракеткой сверху вниз, направив его в квадрат подачи на стороне соперника таким образом, чтобы в заключительной части движения активно участвовало предплечье бьющей руки.
- отметить место приземления мяча на стороне соперника, чтобы следующими ударами изменить место приземления мяча ближе к линии подачи.

При выполнении упражнения следует обратить внимание на умение

основными характеристиками:

- хваткой ракетки;
- расстоянием от туловища теннисиста до точки удара.

Если представить удар по мячу в строго определенной точке на достаточно стабильном расстоянии от туловища и «приложить» плоскость ракетки к этой точке, поочередно изменяя хватку, то можно заметить, что она будет находиться под разными углами по отношению к мячу и, конечно же, к поверхности корта.

В этой связи нетрудно определить, как каждая хватка влияет на определение оптимального расстояния ракетки от туловища до мяча к моменту удара, т.е. на величину контактной зоны ракетки с мячом.

Контактная зона — это расстояние между туловищем и точкой удара по мячу, при котором плоскость головки ракетки сохраняет свое вертикальное положение при использовании теннисистом того или иного вида хватки. Для определения расстояния, на котором необходимо встречать мяч при использовании той или иной хватки, необходимо представить себе выполнение удара справа с отскока с использованием континентальной хватки ракетки. Следует выносить ракетку вперед в предполагаемую точку встречи с мячом до тех пор, пока зеркало ракетки не изменит своего вертикального положения — это и есть возможная зона встречи с мячом при использовании континентальной хватки.

Встреча мяча на значительном расстоянии впереди от туловища заставляет раскрыть плоскость ракетки и вызвать существенное увеличение траектории полета мяча, что может привести к ошибке. Восточная хватка позволит использовать вертикальное расположение зеркала ракетки при встрече с мячом на большем расстоянии от туловища, чем континентальная, и тем самым снизит траекторию полета мяча, заставив приземлиться его в непосредственной близости от задней линии корта.

При использовании западной хватки точку встречи ракетки с мячом можно выносить еще на некоторое расстояние вперед, контролируя вертикальное положение плоскости ракетки к моменту удара. При выполнении ударов в различных по высоте точках необходимо применение следующих хваток ракетки: полузападная или западная — при ударах в высокой точке, восточная — в средней, а континентальная — в низкой.

Необходимо строго индивидуально советовать тому или иному теннисисту вносить коррективы в изменение контактной зоны встречи ракетки с мячом. Если на эффективность выполнения подачи значительно влияет взаимоотношение показателей начальной скорости полета мяча, высоты точки удара и угла вылета мяча, то та или иная хватка ракетки и начальная скорость полета мяча существенно влияют на величину контактной зоны. Детям на начальном этапе не следует советовать встречать мяч далеко впереди себя, поскольку слишком ранняя встреча с мячом вызовет, скорее всего, толчок ракеткой мяча, а не удар по нему, вследствие низкой начальной скорости полета мяча. На следующих этапах обучения, когда теннисисты уже способны выполнить удар с высокой начальной скоростью, возможен вариант выноса точки встречи ракетки с мячом несколько вперед.

Точка приложения плоскости ракетки к мячу — еще один важный момент при выполнении удара.

С учетом сопротивления воздуха и сил гравитации следует бить не просто по мячу, а по определенной точке на нем, расположенной несколько ниже его

возникновение травм.

Некоторые тренеры рекомендуют ученикам держать «жесткой» кисть с ракеткой лишь в момент удара ею по мячу. Но это возможно осуществлять только теннисистам высокого спортивного уровня, у начинающих теннисистов «жесткой» кисть должна быть уже во время отведения ракетки в замахах, тогда необходимого эффекта в момент удара по мячу можно достичь быстрее.

Помочь этому может приспособление, выполненное в виде широкого эластичного манжета или широкого кожаного ремня для часов, надеваемого на то место руки, где обычно прощупывают пульс. Один конец резинового жгута прикреплен к манжету, другой — привязывают к ободу ракетки так, чтобы при ударе головка ракетки не опускалась ниже кисти руки.

Это приспособление под названием «Манжет-напульсник» позволяет без помех выполнять любые удары и в то же время препятствует «провалу» кисти руки, что часто наблюдается у новичков со слабо развитыми мышцами рук.

Для укрепления мышечного аппарата руки и точного подведения плоскости ракетки к мячу рекомендуется использовать тренажер, называемый «Мяч на жестком отвесе».

Отвес выполнен в виде маятника, на конце которого смонтирован теннисный мяч на горизонтальной оси. Мяч утяжелен дробью. Спортсмен, занявший положение, характерное для момента удара по мячу, короткими четкими движениями ракеткой в сторону мяча пытается выполнить по нему ударное действие, при этом подводит к мячу как бы жесткую, напряженную руку, что характерно для момента удара по мячу. Только при условии соприкосновения мяча с центром ракетки, тот отскочит от ее поверхности.

Упражняясь на этом тренажере, теннисист отрабатывает точность соприкосновения ракетки с мячом, быстро укрепляет мышцы руки, приучает себя именно в момент удара держать ракетку крепко. Тренажер регулируется по высоте крепления, по весу мяча, что дает возможность избирательно воздействовать на мышечные группы, решать различные педагогические задачи.

При выполнении удара необходимо обращать внимание на положение головы теннисиста к моменту окончания подхода к мячу. Она мс должна быть наклонена в какую-либо сторону, иначе трудно будет сохранить равновесие тела к моменту удара.

Не меньшего внимания заслуживает положение плеч друг к другу. Достаточно опустить левое плечо вниз при ударе справа или правое при ударе слева с отскока, как мгновенно теряется равновесие. Линия плеч к моменту удара должна быть параллельной с поверхностью корта.

ОКОНЧАНИЕ УДАРА

Завершение удара с отскока характеризуется коротким движением предплечья, направленным вперед-вверх по диагонали. Это достигается активным сгибанием бьющей по мячу руки в локтевом суставе, что способствует сохранению приобретенной до момента встречи с мячом большой скорости выноса ракетки.

Осуществить активное участие предплечья в окончании ударов с отскока возможно лишь при условии достаточно поздней встречи ракетки с мячом. В противном случае окончание удара будет проведено всей рукой.

При окончании ударов с лета величина проводки ракетки весьма ограничена, поскольку при быстром обмене ударами важно успеть занять исходное положение,

слева с отскока в закрытой стойке.

Если удары справа с отскока выполнялись в открытой стойке, то к моменту удара вес тела должен быть перенесен на правую ногу, а левая может оказаться в безопорном положении. Для того чтобы увеличить скорость полета мяча, одноименная удару нога активно поворачивается вместе с тазобедренным суставом, заставляя при этом поворачивать туловище и плечи. В этот момент может произойти потеря равновесия. Поэтому сразу после контакта ракетки с мячом разноименная удару нога «стопорит» продвижение теннисиста вперед и сохраняет положение равновесия с помощью короткого шага в сторону, носки ног располагаются перпендикулярно к сетке.

В работе ног начинающих теннисистов часто можно видеть лишние шаги, выполняемые после удара. Это происходит по причине слишком ранней встречи ракетки с мячом, что приводит к потере равновесия или вызвано неумением снизить скорость движения перед выполнением удара. Это существенные ошибки в технике выполнения ударов, как по отскочившему мячу, так и ударов с лета.

УДАРЫ БЕЗ ВРАЩЕНИЯ И С ВРАЩЕНИЕМ МЯЧА

Удары, после которых мячи направляются на сторону соперника без вращения, называются *плоскими*. Они имеют наибольшую скорость полета и эффективно используются в качестве атаки в ответ на короткие и высокие мячи соперника.

Однако следует иметь в виду, что плоские удары, обладающие высокой скоростью полета мяча, отличаются невысокой стабильностью попадания в площадку. Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси по ходу движения называются *кручеными*. Перед выполнением крученого удара головка ракетки в конце замаха располагается ниже уровня мяча. К моменту удара плоскость ракетки подводится под нижнюю часть мяча в вертикальном по отношению к нему положении. Величина вращения мяча влияет на траекторию его полета: чем больше подкручен мяч, тем выше его траектория полета и тем медленнее он летит.

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси против движения называются *резаными*. В противоположность крученым ударам с отскока, при выполнении резаных ударов, головка ракетки подводится к мячу сверху вниз с приложением ее плоскости к нижней части мяча. Траектория полета резаных мячей более вытянутая, чем у крученых. Отскок мяча, имеющий обратное вращение, вызывает замедление скорости полета из-за сильного трения о поверхность корта.

Следует учитывать, что когда мяч отскакивает от площадки с гладкой поверхностью, отличающейся низким уровнем шероховатости (гладкий бетон, жесткая земля или трава), то отскок будет низким и очень быстрым. После выполнения резаной подачи происходит боковое вращение мяча. С этой целью мяч подбрасывается немного правее туловища. Плоскость ракетки подводится к мячу сбоку и направляется сверху вниз, удар производится по его правой стороне. После удара мяч вращается в плоскости, близкой к вертикальной, и летит по изогнутой траектории вперед и влево.

Изучать и совершенствовать ударные действия можно с помощью тренажера «Мяч на спице». На стальном стержне смонтирован хорошо вращающийся теннисный мяч. Приспособление применяется при объяснениях особенностей выполнения ударов с вращением мяча и без вращения, с целью создания представлений и ощущений взаимодействия ракетки с мячом.

Подобную задачу может решить также тренажер «Колесо шарнирное». В

игра по линии справа; кроссом слева; подача в I кв. в зону А и т.п.

Комбинации - совокупность действий, в которой исключен элемент неожиданности. Например, справа кросс, слева кросс; 2 раза справа кросс, атакующий справа по линии, завершающий удар с лета слева и т.п. (т.е. любые сочетания, которые встречаются в соревновательной практике). Непременное условие спортсмен знает, куда ему будет направлен мяч и куда он будет отвечать.

Ситуации - совокупность действий, в которой присутствует элемент неожиданности. Моделируют определенные варианты тактики. Спортсмену заранее не известно направление и посылаемых ему мячей.

Соревновательные ситуации – игра со счетом, которая ни когда не начинается со счета 0:0 ни в сете, ни в гейме.

Тренировочные игры со счетом.

Тактическая подготовка обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умения выполнять спортивные действия в зависимости от создающейся ситуации, с использованием рациональных способов и приемов, ведения состязаний.

Игра на удержание

С первых шагов в овладении ударами с отскока следует совершенствоваться в точности попадания мяча в мишень, установленную в различных местах площадки. Для того чтобы удерживать мяч в игре как можно дольше выполняют различные упражнения:

- выполнить по 5 ударов в различные направления (мишени);
- сделать 5 ударов подряд на корте с напарником (количество ударов постепенно увеличивается);
- выполнить 5 (10,15 и т.д.) ударов подряд на корте с напарником по диагонали, по линии;
- те же упражнения выполняются на задней линии.
- упражнение «треугольник».

Атакующие действия

В каждой конкретной игровой ситуации необходимо направлять сопернику мяч таким образом, чтобы его ответные действия позволяли игроку либо развивать атаку, либо завершать розыгрыш очка в свою пользу.

Направляя длинные мячи, игрок должен удерживать соперника на задней линии корта, а с коротких мячей соперника атаковать. После выполнения двух коротких кроссов необходимо направить на сторону соперника глубокий мяч по линии. Постоянное давление на соперника должно создавать наиболее выгодные игровые ситуации для игрока.

Упражнение «треугольник» необходимо выполнять на скорости полета мяча выше средней. Выполнять упражнение можно с участием как двух спортсменов, так и трех. Розыгрыш очков при игре на площадках с различным покрытием (земля, трава, искусственное покрытие) отличается суммарным количеством ударов. Для того чтобы научиться ценить каждый удар, необходимо тренировать розыгрыш очка с пяти ударов, с четырех, трех, двух и одного. Но как только при розыгрыше того или иного очка с обусловленным количеством ударов происходит ошибка - следует возвратиться к розыгрышу очка вновь.

Оборонительные действия

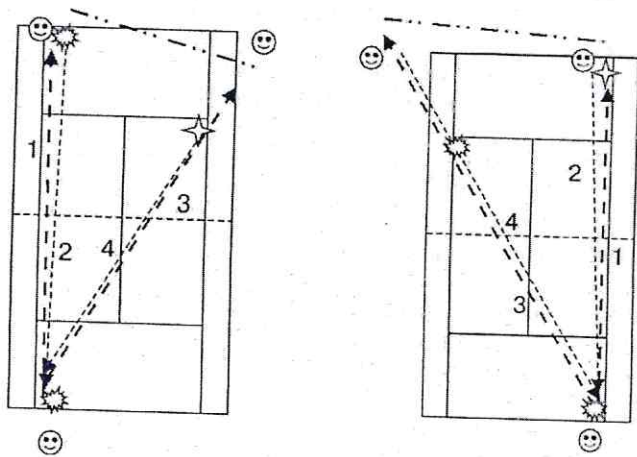


Рис. 22–23. Упражнение «треугольник»

Игра по линии может продолжаться до выполнения соперником короткого удара, после чего игра переводится в розыгрыш кроссами до выигрыша очка одним из соперников. Для завершающего удара в розыгрыше очка следует использовать первый же появившийся шанс (рис. 24–25).

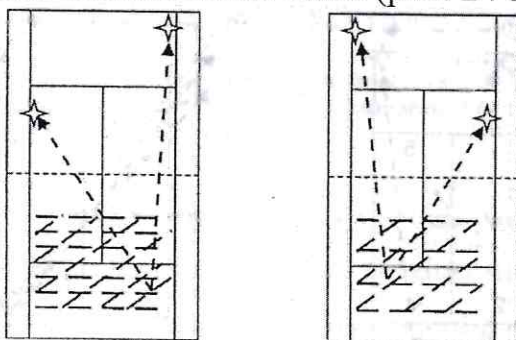


Рис. 24–25. Завершение розыгрыша очка из зоны атаки необходимо использовать при первой же возможности

Спортсмены осуществляют относительно спокойную перекидку мячами, выполняя по пять ударов каждый. Вслед за этим каждый из них должен использовать малейший шанс для завершающего удара. Потеря мяча в перекидке штрафуетя двумя очками. Розыгрыш продолжается до 25 очков. Наиболее сложная ситуация складывается для защищающегося теннисиста при атакующих действиях соперника короткими косыми кроссами. Для восстановления игровой позиции на корте следует ответить:

–длинным кроссом, если соперник находится на задней линии в пределах игровой части корта;

–по линии, если соперник атаковал с короткого мяча кроссом и находится за пределами игровой части площадки (рис. 26–27). С целью использования слабых сторон соперника следует направлять не менее двух ударов в слабую сторону и один — в сильную (рис. 28–29). Необходимо подбирать упражнения с большим количеством перемещений, поскольку, передвигаясь, спортсмен делает большее количество ошибок (рис. 30).

выполнение игроком последующих технико-тактических действий (рис. 33-34).

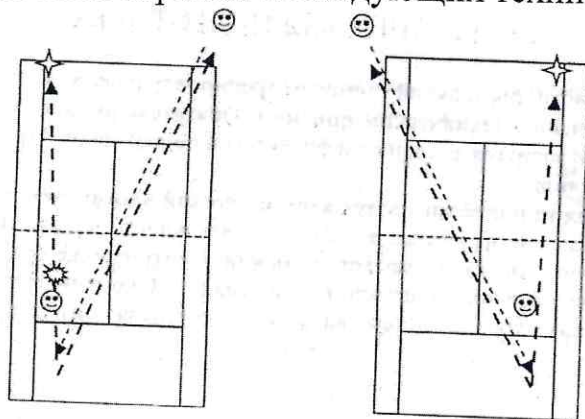


Рис. 33-34. Совершенствование в ударах двойной линией

Использование в игре нестандартных ударов (обратные кроссы, двойные линии) открывают возможности для проведения скрытной игры. Так, с помощью нескольких обратных кроссов справа эффективным может быть удар справа с отскока обратной (двойной) линией. Подобное упражнение можно выполнить в другую сторону, завершая его ударом слева с отскока обратной линией. Поддача должна лишить инициативы соперника в розыгрыше очка, а ее прием ограничивать преимущества подающего (рис. 35-36).

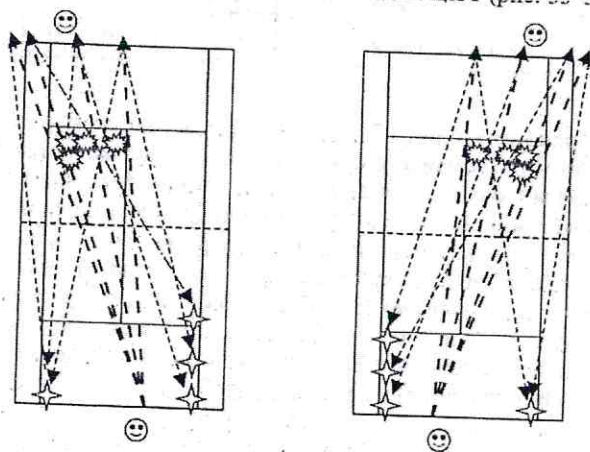


Рис. 35-36. Подачу, как и прием подачи, следует направлять в конкретные зоны площадки

3.4. Программный материал по теоретической подготовке

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера-преподавателя специальной литературы. Теоретический материал преподносится в доступной для каждой возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования учащихся отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Темы по теоретической подготовке

1. Требования техники безопасности при занятиях теннисом

Правила поведения на корте при проведении занятий. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества обучающихся, зрителей. Оказание первой помощи при ушибах, столкновениях на

профилактика.

7. Основы спортивного питания

Гигиенические требования к пище и питанию. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом, калорийность и усвояемость пищи. Основы рационального питания теннисистов. Основные принципы и формы специализированного питания теннисистов. Принципы и особенности базового питания теннисистов. Энергетическая диетология при подготовке теннисистов. Биологически активные пищевые добавки. Профилактика пищевых отравлений. Основы регулирования массы тела.

8. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий теннисом. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Требования к лицам и конкретизация критериев, выполнение которых дает основание для перевода лица на программу спортивной подготовки

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование устойчивого интереса к учебно-тренировочным занятиям теннисом;
- улучшение всесторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в теннисе.

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, методические указания по организации тестирования

Комплекс контрольных упражнений необходимо принимать для учета и анализа работы и подготовки обучающихся по окончании года обучения. При организации и проведении тестирования рекомендуется: осуществлять прием нормативов примерно в одно и то же время суток, при одинаковых погодных условиях.

Обучающиеся, успешно сдавшие тестирование, по итогам года переводятся на программу спортивной подготовки, соответствующего года.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Оценка физической подготовленности (мальчики) на конец года

| Тест | Возраст | | | | | | | | Оценка |
|------------------|---------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 7 лет | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | |
| Наклон вперед из | 2 | 3 | 4 | 5 | 5,5 | 6 | 6,5 | 7 | Отл. |

| | | | | | | | | | |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|
| | 4,5 | 5,0 | 6,4 | 7,3 | 8,0 | 9,0 | 13,0 | 16,0 | Хор |
| | 4,0 | 4,5 | 5,8 | 6,4 | 7,5 | 8,0 | 10,0 | 14,0 | Уд |
| Перешагивания через палку, руки опущены вниз, держат палку, за 15с | 13 | 15 | 17 | 19 | 23 | 25 | 29 | 32 | Отл |
| | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 | 22 | 27 | 29 | Хор |
| "Челнок" (4*8), (с) | 7 | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 | 24 | 26 | Уд |
| | 11,0 | 10,9 | 10,5 | | | | | | Отл |
| | 11,5 | 11,3 | 11,0 | | | | | | Хор |
| "Челнок" (6*8), (с) | 12,2 | 12,0 | 11,5 | | | | | | Уд |
| | | | 14,8 | 14,3 | 13,8 | 13,5 | 13,4 | 13,2 | Отл |
| | | | 15,2 | 14,7 | 14,2 | 14,0 | 13,8 | 13,3 | Хор |
| Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки, кол-во | | | 15,6 | 15,1 | 14,6 | 14,3 | 14,0 | 13,5 | Уд |
| | | | 10 | 15 | 17 | 25 | 27 | 30 | Отл |
| | | | 7 | 10 | 13 | 20 | 23 | 26 | Хор |
| | | | 5 | 7 | 10 | 15 | 17 | 20 | Уд |

Контрольные нормативы для проведения индивидуального отбора и система оценок для приема граждан на программу подготовки спортивного резерва отделения "Теннис" на спортивно-оздоровительный этап.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|---|---|
| | Мальчики | Девочки |
| Нормативы общей физической подготовки | | |
| Наклон вперед, из положения стоя на скамье (от уровня скамьи) | Не менее 1 см | |
| Прыжок в длину с места | 150 и больше – 5б. 149 -130 – 4б. 129 – 110 – 3б. Менее 110 - не зачет | 150 и больше – 5б. 149 -120 – 4б. 119 – 100 – 3б. Менее 100 - не зачет |
| Нормативы специальной физической подготовки | | |
| Прыжок вверх с места, толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх | 30 и больше – 5б. 29-26 – 4б. 25-15,5 – 3б. Менее 15,5 – не зачет | 30 и больше – 5б. 29 - 26 – 4б. 25 – 15,5 – 3б. Менее 15,5 – не зачет |
| Бег на 10м с высокого старта | 2,0 и меньше – 5б. 2,1 – 2,4 – 4б. 2,5 – 2,8 – 3б. Более 2,8 – не зачет | 2,0 и меньше – 5б. 2,1 – 2,4 – 4б. 2,5 – 2,8 – 3б. Более 2,8 – не зачет |
| Бросок теннисного мяча движением подачи | Более 15,0 – 5б. 14,90 – 11,0 – 4б. 10,90 – 7,50 – 3б. Менее 7,5 – не зачет | Более 15,0 – 5б. 14,90 – 11,0 – 4б. 10,90 – 7,50 – 3б. Менее 7,5 – не зачет |
| Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 4×8 м. | 10,9 и меньше – 5б. 11,0 - 11,60 – 4б. 11,70 - 12,30 – 3б. Более 12,3 - не зачет | 10,9 и меньше – 5б. 11,0 - 11,60 – 4б. 11,70 - 12,30 – 3б. Более 12,3 - не зачет |
| Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с. | 20 и больше – 5б. 19 – 14 – 4б. 13 – 7 – 3б. Менее 7 – не зачет | 20 и больше – 5б. 19 – 14 – 4б. 13 – 7 – 3б. Менее 7 – не зачет |