



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ТЕННИСУ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

**ПРОЦЕДУРА И УСЛОВИЯ СДАЧИ КОНТРОЛЬНО-
ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ И
ТАКТИЧЕСКОЙ ПОГОТОВКАМ УЧАЩИМИСЯ
ГАУ СШОР ПО ТЕННИСУ РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН**

Методическое пособие

Уфа 2019

**ПРОЦЕДУРА И УСЛОВИЯ СДАЧИ КОНТРОЛЬНО-
ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ И
ТАКТИЧЕСКОЙ ПОГОТОВКИ УЧАЩИМИСЯ
ГАУ СШОР ПО ТЕННИСУ РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН**

1. Сдача нормативных требований учащимися групп происходит ежегодно в назначенный день и время с целью комплектования учебно-тренировочных групп на последующий учебный год.
2. Все учащиеся учебных групп на корте с помощью набрасывания мячей своих тренеров, выполняют конкретные технико-тактические приёмы на оценку.
3. Оценки за выполнение технико-тактического упражнения, из серии не более пяти ударов, по пятибальной системе, выставляются комиссией.
4. Учащиеся групп начальной подготовки 1 и 2 годов обучения, экзамены сдают своим личным тренерам.

Технические упражнения:

ГНП-1, ГНП-2.

Имитация ударов:

1. Ударов с отскока справа, слева.
2. Ударов с лёта справа, слева.
3. Подачи.
4. Удара над головой.

При оценке учитываются: общая картина движения, последовательность участия в движении частей и звеньев тела, перенос веса тела с ноги на ногу, фиксация точки удара.

ГНП-3, УТГ-1.

1. Удар справа, слева с отскока.
2. Удар справа, слева с лёта
3. Подача в первый, во второй квадраты.
4. Свеча справа и слева.
5. Удар над головой с отскока.

Все удары выполняются без установки на плоские или удары с вращением мяча.

При оценке ударов учитываются: хватка, стойка, замах, перенос веса тела, точка удара, стабильность.

УТГ-2, УТГ-3.

1. Удары справа и слева с отскока плоские и с вращением мяча.
2. Удары справа и слева с лёта в средней и высокой точках.
3. Подача в первый и во второй квадраты плоская и с вращением мяча.
4. Свеча справа и слева плоская и с вращением мяча.
5. Удар над головой с лёта.

Плоские удары выполняются с установкой на скорость, удары с вращением мяча с установкой на степень вращения мяча и стабильность.

При оценке ударов учитываются: соответствие хватки ракетки и стойки к каждому выполняемому удару, точка удара, кинематика движения.

УТГ-4, УТГ-5.

1. Удары справа и слева с отскока плоские и с вращением мяча.
2. Удары справа и слева с лёта в средней и высокой точках.
3. По дача в первый и второй квадраты плоская и с вращением мяча.
4. Свеча справа и слева плоская и с вращением мяча.
5. Удар над головой с лёта с места и в прыжке.

Все удары выполняются с конкретной установкой на характер технического приёма, выполняющего определённую тактическую задачу. При оценке ударов учитываются: статика, кинематика, динамика технических приёмов.

ГСС, ГВСМ.

1. Удары справа и слева с отскока плоские и с вращением мяча.
2. Удары с лёта справа и слева в средней и высокой точках.
3. Подача в первый и второй квадраты плоская и с вращением мяча.
4. Свеча справа и слева плоская и с вращением мяча.
5. Удар над головой с лёта с места и в прыжке.
6. Укороченные удары справа и слева.

Все удары выполняются с учётом конкретной игровой ситуации. При оценке ударов учитываются: статика, кинематика, динамика технических приёмов.

Упражнения по тактическим игровым действиям.

ГНП-1, ГНП-2

1. Набивание мяча обеими сторонами ракеткой вверх с отскока, с лета.

Оценка - ритмичность, стабильность и количество выполняемых ударов.

ГНП-3, УТГ-1

1. Удержание мяча в игре ударами с отскока.

Оценка - стабильность ударов.

УТГ - 2, УТГ - 3.

1. Обмен ударами с задней линии с отскока из серии десять ударов. Удары выполняются в разных направлениях, разными траекториями, с различными вращениями мячей.

2. подача с последующими ударами с отскока (на выбор с первого или со второго квадратов).

3 Прием подачи с последующими ударами с отскока (на выбор с первого или со второго квадратов).

При оценке игровых действий учитываются последовательность и взаимосвязь выполняемых ударов.

УТГ - 4, УТГ - 5.

1. Комбинации ударов с отскока (на выбор: - направленные на достижение преимущества в игре за счет максимального разведения соперника на корте или направленные на достижение преимущества в игре за счет завершающего атакующего удара с задней линии корта).

2. Комбинации ударов с выходом к сетке с последующими завершающими ударами с лета.

3. подача в первый и во второй квадраты с последующими комбинациями ударов с отскока.

4 подача (на выбор в первый или во второй квадраты) с выходом к сетке с последующим завершающими ударами с лета.

При оценке игровых действий учитываются характеры подготовительных и завершающих ударов в комбинации.

ГСС, ГВСМ

1. Комбинации ударов с задней линии с установкой на максимальной разведение соперника на корте.

2. Комбинации ударов с установкой на выход к сетке с завершающими ударами с лета.

3 Комбинации ударов с установкой на вызов соперника к сетке укороченным ударом, и с последующими с последующими обводящими ударами.

4. подача в первый и во второй квадраты с последующими завершающими ударами с отскока, а также с выходами к сетке с последующими завершающими ударами с лета.

5. Прием подачи с первого и со второго квадратов с последующими завершающими ударами с отскока, а также с выходом к сетке с последующими завершающими ударами с лета.

При оценке игровых действий учитываются использование плоских, крученых и резанных ударов в комбинации, взаимосвязь подготовительных и завершающих ударов, достижение конечного выигрышного результата.