

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАУ ДО «СПШ № 2»

М.В. Одегов

« 31 » августа 2026 г.

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом

Протокол № 6 от 28 августа 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ТЕННИСУ**

Возраст учащихся – с 6,5 до 18 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчики:

тренеры-преподаватели

Двойцова Анна Александровна,

Дударева Ольга Юрьевна

Новоуральск
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи общеразвивающей программы	6
3. Содержание общеразвивающей программы	7
Учебный план	7
Теория и методика физической культуры и спорта	8
Общая физическая подготовка	11
Специальная физическая подготовка	12
Технико-тактическая подготовка	15
Соревновательная деятельность	16
Контрольные испытания	16
Самостоятельная работа	16
4. Планируемые результаты освоения программы	17
5. Условия реализации программы	19
6. Формы контроля и аттестации	22
7. Список литературы	23

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по теннису (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы.

За последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков. Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды.

Занятия теннисом положительно сказываются на физическом состоянии детей, формируют позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствуют повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Устава МАУДО «СШ № 2».

Большой теннис – игра лидеров и стратегов. Для теннисиста важно все – физическая подготовка, техника, выдержка, психологическая устойчивость и проницательность, способность думать наперед, реакция, интуиция. Поединок с мячом испытывает не только ум, но и выносливость спортсменов, чтобы перемещаться по корту на высоких скоростях долгое время требуется определенная подготовка. Теннисисты испытывают колоссальное напряжение, особенно, если речь идет о борьбе за первенство.

Таким образом, во время игры в теннис тренируется выносливость. Данная игра отлично развивает реакцию, а также ускоряет тактическое мышление, ловкость. Если игра проходит в команде, обучает командной игре. Все эти качества, безусловно, пригодятся и в обычной, повседневной жизни.

При постоянных тренировках улучшается реакция, гибкость, сила, скорость движений игрока. Отличительной особенностью тенниса является то, что игра в теннис подходит людям абсолютно всех возрастов.

Отличительная особенность программы определяется направленностью тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе. Основой является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, способствующая укреплению здоровья, разносторонней физической подготовке, освоению жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

Адресат. Программа предусматривает организацию образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе, предназначена для детей школьного возраста с 6,5 до 18 лет.

Наполняемость группы: от 15 до 30 человек.

Режим занятий устанавливается в соответствии с санитарными правилами СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 года № 19. Занятия по программе организуются 2-3 раза в неделю, продолжительностью до 45 минут для детей до 8 лет и 2 по 45 минут – для остальных обучающихся. недельная 6 часов в зависимости от возраста занимающихся.

Объем работы определяется из расчета недельного режима работы для группы на 40 или 46 недель в год. Количество часов, запланированных на 1 год обучения – 160/240 (для групп на 40 недель в год с недельной нагрузкой 4/6 часов) и 276 (для групп на 46 недель в год).

Срок освоения. Программа рассчитана на реализацию в течение всего периода подготовки юных теннисистов: возраст занимающихся 1-го периода обучения – с 6,5 до 8 лет, 2-го периода с 9 до 18 лет.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, технико-тактическую подготовку, соревновательную деятельность и самостоятельную работу, а также средства и методы подготовки, систему контрольных испытаний.

Уровневость. Программный материал по технической подготовке дифференцирован в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, некоторую сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

3. Продвинутый уровень предполагает углубленное изучение материала, освоение более сложных упражнений.

Каждый педагог должен подбирать содержание учебного материала с учетом индивидуальных двигательных возможностей детей и особенностей группы. Возможна реализация параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности для более полного удовлетворения индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании.

Форма обучения и виды занятий.

Форма обучения – очная, используются фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая формы организации обучения. Основными формами организации образовательного процесса в спортивной школе являются:

- тренировочные занятия с группой;
- индивидуальные тренировочные занятия;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях, товарищеских и матчевых встречах;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед или специальных теоретических занятий.

Формы подведения результатов: контрольные испытания (тестирование) и открытое занятие или мероприятие. Текущий контроль осуществляется с помощью наблюдений и анализа выполнения движений, беседы, анализа участия в соревнованиях.

2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий теннисом.

Задачи программы:

Образовательные -

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся основным техническим приемам тенниса;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Развивающие -

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- обеспечить условия для улучшения физического, психического и интеллектуального развития ребенка, укрепления здоровья.

Воспитательные -

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- содействовать пропаганде здорового образа жизни, профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма, привлекая детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями и теннисом.

3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

дополнительной общеразвивающей программы по теннису

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов									Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	16	9	7	24	11	13	34	13	21	
1.1	История развития тенниса	1	1		1	1		1	1		беседа
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1		1	1		1	1		беседа
1.3	Основы спортивной подготовки	9	2	7	17	4	13	25	5	20	беседа
1.4	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1		1	1		1	1		беседа
1.5	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1		1	1		1	1		беседа
1.6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1		1	1		2	2		беседа
1.7	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1		1	1		2	1	1	беседа
1.8	Требования техники безопасности	1	1		1	1		1	1		беседа
2.	Общая и специальная физическая подготовка	51	4	47	77	7	70	89	8	81	
2.1	Общая физическая подготовка	34	2	32	51	4	47	54	4	50	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	17	2	15	26	3	23	35	4	31	
3.	Теннис – избранный вид спорта	80	13	67	120	20	100	131	24	107	
3.1	Технико-тактическая подготовка	60	10	50	96	16	80	107	20	87	тестирование
3.2	Соревновательная деятельность	8	1	7	12	2	10	12	2	10	анализ соревнований
3.3	Контрольные испытания	12	2	10	12	2	10	12	2	10	
4.	Самостоятельная работа	13	3	10	19	6	13	22	8	14	
	Всего часов	160	29	131	240	44	196	276	53	223	
	Общий объем работы за год (недель)	40			40			46			
	Количество часов в неделю	4			6			6			

Содержание учебного плана

1. Теория и методика физической культуры и спорта

Тема 1. История развития тенниса.

История мирового тенниса. История тенниса России. Первый Всероссийский турнир и его победители. Первый отечественный теннисный инвентарь. Создание международной Федерации тенниса (ITF) и Федерации тенниса России. Российский теннисный тур: соревнования любительские и профессиональные.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физические упражнения - эффективное средство физического совершенствования человека. Форма и организация занятий по физической культуре и спорту.

Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан России. Роль физической культуры в воспитании патриотизма молодежи.

Тема 3. Основы спортивной подготовки.

Школа мяча и ракетки.

Хватки ракетки: универсальная, восточная для ударов справа с отскока, полузападная (западная) для ударов справа с отскока, восточная для ударов слева с отскока. Двуручные - для ударов слева с отскока. Методика обучения различным хваткам ракетки.

Удары с отскока. Виды замаха: петлеобразный, прямой, блокирующий. Выбор места на корте перед ударом соперника. Подход к мячу. Выполнение ударов с отскока в открытой, закрытой и полуоткрытой стойках. Вынос ракетки к мячу и момент удара. Окончание удара и выход из него. Вращение мяча при выполнении крученых и резаных ударов.

Удары с лета. Хватка ракетки. Замах. Работа ног. Момент удара. Выход из удара. Вращение мяча при выполнении крученых ударов.

Подача. Хватка ракетки. Исходное положение. Подброс мяча для плоской, крученой и резаной подачи. Отведение ракетки в замах. Вынос ракетки на мяч и момент удара. Окончание удара.

Удары над головой. Хватка ракетки. Замах. Удар с отскока. Удар с лета. Точки удара по мячу при выполнении ударов с лета и отскока. Окончание удара. Работа ног при выполнении ударов над головой с лета и отскока.

Ритм ударов.

Скорость полета мяча и точность его попадания.

Зависимость скорости полета мяча от техники выполнения ударного действия и усилий мышечного аппарата теннисиста (механизм работы мышц при выполнении ударов). Зависимость эффективности удара от скорости полета мяча, точности и пласировки.

Судейство матча и судейская терминология. Площадка, ее размеры и оборудование. Розыгрыш очка. Подача и прием подачи. Проигрыш очка. Переигрывание очка. Счет в гейме, сете, матче. Порядок проведения матча. Время начала матча, выбор стороны площадки, подачи или приема подачи, смена сторон, перерывы между геймами и сетами. Судейство матча и судейская терминология.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки.

Правила по теннису.

Тема 4. Сведения о строении и функциях организма человека.

Физиологическая характеристика организма теннисиста при спортивной деятельности. Периоды изменения функционального состояния организма теннисиста во время тренировочных занятий или соревновательной деятельности: предстартовый, основной рабочий и восстановительный.

Влияние разминки на состояние организма. Вербатывание. Утомление и переутомление. Механизмы развития утомления.

Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Массаж (виды спортивного массажа). Баня.

Тема 5. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене тела.

Причины простудных заболеваний и профилактика.

Виды закаливания организма.

Тема 6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Режим дня теннисиста.

Режим дня во время соревнований.

Питательный режим при выезде на соревнования в другую местность.

Вредные привычки и их профилактика.

Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.

Понятие о здоровом образе жизни.

Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль, массаж.

Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям теннисом.

Самоконтроль в процессе занятий теннисом. Способы оценки физического и функционального состояния по показателям ЧСС. Оценка состояния, настроения, сна, аппетита, переносимости нагрузок.

Значение врачебного контроля при занятиях теннисом.

Роль массажа в тренировочном процессе. Показания и противопоказания к массажу. Основы техники массажа

Недостаточные физическая и техническая подготовленность спортсмена, простудные заболевания, тренировка и участие в соревнованиях в болезненном состоянии.

Тема 7. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Характеристики ракеток и их классификация: мощность, динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно.

Теннисные струны: натуральные и синтетические.

Теннисные аксессуары: обмотки ручки или грифы, балансиры, виброгасители, подложки под струны, защитные ленты.

Натяжка ракетки на станке.

Мячи.

Обувь.

Экипировка теннисиста.

Спортивный инвентарь, оборудование площадок и тренировочных залов, покрытия теннисных кортов.

Тема 8. Требования техники безопасности.

Общая характеристика спортивного травматизма.

Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата в теннисе. Правила поведения на корте при проведении занятий.

Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся, зрителей.

Теннисные травмы и причины травматизма.

Оказание первой помощи при ушибах, столкновениях на корте, травмах конечностей. Техника безопасности при использовании теннисных тренажеров и технических средств.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей. Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки.

Включает в себя развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости). С первого дня занятий теннисом тренировку нельзя свести только к обучению техническим приемам. Обязательно часть времени должна отводиться для занятий физической подготовкой. На это есть свои причины. Первая из них заключается в органической взаимосвязи всех органов и систем организма в процессе деятельности и развития, вторая - во взаимосвязи навыков и умений.

Соотношение средств общей и специальной подготовок непостоянно. Оно изменяется в зависимости от уровня мастерства, возраста спортсменов и ряда других причин.

В начальном периоде обучения детей (8-9 лет) физическая подготовка должна занимать 70-80% от общего времени обучения. В этом возрасте физическая подготовка является фундаментом, на котором развиваются необходимые теннисисту физические качества и координация движений. Занятия специальной физической подготовкой будут составлять 20% от общего времени. По мере улучшения всех показателей физической подготовленности уменьшается объём физической подготовки за счёт увеличения её интенсивности. В начальном периоде обучения в задачу общей физической подготовки входит равномерное развитие быстроты, ловкости и гибкости.

Развитие быстроты лучше всего осуществлять в возрасте 10-12 лет, когда у детей наблюдается быстрота развития моторной способности. К 15-16 годам у девочек обычно замедляется развитие скоростных качеств, так как интенсивно происходит процесс прибавления в весе. Для них нужно так подбирать

упражнения, чтобы нейтрализовать влияние этого процесса. Основными упражнениями для девочек этого возраста должны быть бег в равномерном и переменном темпе, упражнения для брюшного пресса и ног.

2.1. Общая физическая подготовка

Для того чтобы вести сложную, подчас изнурительную борьбу на корте, теннисисту необходимо развивать следующие физические качества: быстроту, силу, гибкость, ловкость, выносливость.

Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы

препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом, футбол (модифицированные).

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

Перемещения теннисиста по площадке имеют большое разнообразие, поэтому стартовые рывки нужно делать во всех направлениях - вперёд, в стороны, назад. Вот некоторые упражнения, которые можно применить:

- 1) бег скрестным шагом;
- 2) бег со сменой направлений по зрительному сигналу;
- 3) бег спиной вперед;
- 4) бег приставными шагами;
- 5) бег с поворотами направо и налево;
- 6) зигзагообразный бег с оббеганием предметов;
- 7) скоростной бег на 3, 6, 8, 10, 20, 30, 60 м.

Необходимая теннисисту быстрота ударных движений развивается с увеличением силы мышц, а сила мышц, участвующих в ударном движении, - с помощью упражнений с различными отягощениями и амортизаторами.

Быстрота движений может быть повышена за счет использования эластичности мышц. Хорошая эластичность мышц совершенно необходима также для того, чтобы мышцы-антагонисты меньше препятствовали выполнению движений, особенно с большой амплитудой. Поэтому быстрота движений зависит от подвижности в суставах. Движение может быть выполнено с наибольшей быстротой при наличии умения расслаблять мышцы-антагонисты. Для увеличения амплитуды движений, а также для растягивания мышц можно использовать различные маховые упражнения для рук, ног и туловища с отягощением. Для этой цели применяются гантели, набивные мячи, мешочки с песком и утяжеленные теннисные ракетки.

Упражнения для развития силы ног, прыгучести и прыжковой ловкости:

- 1) приседание на одной ноге «пистолетом» с последующим подскоком вверх;
- 2) «танец» вприсядку с выбрасыванием ног вперёд;
- 3) выпрыгивание вверх из глубокого приседа (можно с отягощением);
- 4) прыжки вперед с зажатым в ступнях набивным мячом;
- 5) отбивание набивного мяча ступнёй;
- 6) легкоатлетические прыжки в высоту, в длину тройные, прыжки с места и разбега;
- 7) прыжки на гимнастическую скамейку и через неё;
- 8) прыжки вверх с касанием высоко подвешенного предмета;

9) прыжки в сторону, в длину-вверх, вперед с имитацией движений различных ударов; прыжки назад-вверх с имитацией смэша;

10) «вратарские упражнения»: ловля мяча в прыжках;

11) прыжки с высоким подниманием колен («кенгуру»);

12) многоскоки (на одной ноге, с ноги на ногу);

13) прыжок ноги вперед в стороны – «щучка».

Прыжковую ловкость можно развивать и на площадке с выполнением ударов с лёта у сетки в прыжках и бросках, используя острые обводящие удары. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, хоккей, футбол) могут быть хорошим средством для развития общей ловкости.

Упражнения для развития силы и подвижности кисти и пальцев.

Теннисисту важно развивать и укреплять те группы мышц, которые являются как бы основными в выполнении тех или иных ударов. Например, основная тяжесть силовой работы при ударах справа и слева (особенно с лёта) приходится на кисть и предплечье.

Для развития этих мышц используются следующие упражнения:

1) вращательные движения по вертикальной и горизонтальной «восьмерке» кистью (или только предплечьем или кистью и предплечьем одновременно) с утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой. Это упражнение даёт максимальную подвижность локтевого и лучезапястного суставов и укрепляет работающие мышцы;

2) метание на дальность набивного мяча (2-3 кг) с имитацией ударов справа и слева в различных точках;

3) имитация различных ударов утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой;

4) круговые движения кистью (предплечьем с гантелями);

5) сжатие теннисного мяча или эспандера для укрепления мышц кисти и пальцев.

Упражнения для укрепления мышц спины, груди, ног и рук

В подаче большую работу выполняют мышцы спины, груди, ног и рук. Для укрепления этих мышц можно использовать:

1) метание набивного мяча из-за головы с активным участием ног (упражнение, имитирующее удар над головой);

2) броски партнёру набивного мяча из-за головы, от плеча, сбоку, через голову хватом сзади, от колен и т. д.;

3) упражнения со штангой – жим, рывки, приседания;

4) упражнения с резиной, эспандером на растягивание мышц спины и груди;

5) упражнения на гимнастических снарядах для преодоления собственного веса (отжимание, подтягивание);

6) пружинистые выпады вперёд в стороны. Проявление силы у теннисиста связано с быстрыми движениями. Поэтому упражнения с различными отягощениями, с преодолением собственного веса следует делать главным образом в среднем или быстром темпе и только в начале освоения – в медленном.

Упражнения на скоростную выносливость

Циклические упражнения не могут быть средством развития специфической выносливости теннисиста, так как последовательность и скорость движений теннисиста в игре постоянно меняются. Средством воспитания скоростной выносливости может быть комплекс специальных упражнений, в который следует включать различные виды прыжков и бега. Например: бег (2-3 км) с чередованием

ускорений; бег со сменой направлений; бег с чередующимися прыжками в стороны, назад, вверх; бег со сменой темпа; упражнения со скакалкой. После достаточно интенсивной тренировки очень эффективны ускорения 10*30 м. Кроссы следует бегать по сильно пересеченной местности, причем с ускорением преодолевать подъемы, на спусках замедлять темп, чередуя его с прыжками.

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития гибкости могут выполняться как с отягощением, так и без него. В качестве отягощений применяют гантели, набивные мячи, гриф от штанги. Отягощения используются, во-первых, для того, чтобы увеличить амплитуду за счет движения по инерции; во-вторых,- для растягивания напряженных мышц. Упражнения для развития гибкости выполняются вначале медленно, затем быстро.

Для достижения большой амплитуды движений хорошо попользоваться какой-нибудь предмет в качестве цели (коснуться ветки дерева махом ноги; при наклоне дотронуться ладонями до пола).

Теннисисту необходима большая подвижность в суставах плечевого пояса, в коленных и голеностопных суставах. Эти качества сливаются воедино при выполнении мощной подачи, где необходимы быстрое выпрямление и поворот внутрь предплечья и кисти, а также пружинистое выпрямление ног. В комплекс упражнений для развития гибкости нужно включать различные наклоны, вращения, махи, выполняемые с наибольшей амплитудой. Упражнения на растягивание должны способствовать развитию большей амплитуды, близкой к движениям, сходным с ударами в теннисе. Предлагается несколько упражнений для развития гибкости:

- 1) наклоны вперед, касаясь ладонями пола;
- 2) наклоны в стороны, назад с доставанием руками пяток ног. Все виды наклонов можно выполнять с отягощением и при активной помощи партнера;
- 3) «мост»;
- 4) вращение туловища, руки вверх в замке;
- 5) выпады (при этом корпус вперёд, как при дотягивании до мяча);
- 6) махи ногами (вперед-назад, вправо-влево);
- 7) «шпагат»;
- 8) выкруты с палкой;
- 9) упражнения с гантелями, имитирующие удары теннисиста (справа, слева, подачу и над головой).

Упражнения для развития гибкости следует постоянно включать в комплекс упражнений по физической подготовке, так как без систематической работы над его совершенствованием это качество утрачивается.

3. Теннис – избранный вид спорта

Освоение программы в области избранного вида спорта включает в себя:

- овладение основами техники и тактики по теннису,
- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях,
- повышение уровня функциональной подготовленности,
- освоение соревновательных и тренировочных нагрузок.

3.1. Техничко-тактическая подготовка

Хватки ракетки, типичные ошибки. Передвижение теннисиста по площадке.

Понятие устойчивости. Фазы удара по мячу.

Упражнения с ракеткой и с мячом (подбивание мяча вниз в землю; подбивание мяча вверх; ловля мяча на ракетку после его подброса вверх левой рукой таким образом, чтобы он останавливался на струнах). Упражнения с ракеткой (выполнение ракеткой круговых движений: большие круги вправо и влево перед собой, малые круги вправо и влево впереди головы и за головой, сочетание больших и малых кругов (правой и левой рукой; «восьмерка» по горизонтали перед собой (движение руки от локтя), наклоны кисти руки внутрь и наружу вверх и вниз (на вытянутой вперед руке), «восьмерка» по вертикали перед собой (движение руки от локтя)). Имитационные упражнения.

Таблица

Последовательность разучивания технических действий

Действие	Уровни подготовки		
	стартовый	базовый	продвинутый
<i>I. Удары с отскока</i>			
1. Плоские удары с задней линии справа/слева: - в средней точке; - в высокой точке; - удержание мяча в игре с тренером	+ 5-6 ударов	+ 10-15 ударов	v + более 20 ударов
2. Крученые удары с задней линии справа/слева: - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - внутри корта с выходом к сетке; - удержание мяча в игре с тренером	+ 5-6 ударов	v + + 10 -15 ударов	v + v v более 20 ударов
3. Резанные удары с задней линии справа/слева: - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - внутри корта с выходом к сетке	5-6 ударов	10-15 ударов	+ + + более 20 ударов
4. Укороченные удары с задней линии справа/слева:			+
5. «Свеча»: - обводящая крученая справа/слева			+
<i>II. Удары с лета:</i> - в средней точке; - в низкой точке; - в высокой точке; - удержание мяча в игре с тренером	+ до 10 ударов	v + до 15 ударов	v + v более 20 ударов
<i>III. Удары над головой:</i> - с места с лета;		+	v
<i>IV. Поддача:</i> в I, II квадрат в разные зоны: - плоская; - крученая; - резаная	+ +	+ v	+ v v

“+” – обучение

“v” - совершенствование

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать к занятиям большого тенниса.

3.2. Соревновательная деятельность

Для приобретения соревновательного опыта в рамках программы на «стартовом» уровне предусматривается участие обучающихся в соревнованиях внутри группы. В то же время в разделе теоретической подготовки на протяжении всего периода обучения в МАУ ДО «ДЮСШ №2» предусмотрено освещение вопросов по правилам игры в теннис и регламенту соревнований, что позволяет обучающимся постоянно пополнять и совершенствовать свои знания по данным вопросам.

Постепенно количество и виды соревнований внутри группы увеличиваются.

На «базовом» уровне подготовки предлагается в течение учебного года провести уже три соревнования с различными системами счета и подведения итогов, что помогает приобрести определенный соревновательный опыт.

«Продвинутый уровень» позволяет подготовить к участию в официальных теннисных турнирах. Тренерам-преподавателям для подготовки данных обучающихся к участию в официальных соревнованиях необходимо внимательно наблюдать за тем, как они проводят свои матчи: способны ли они применять разученные технические действия и тактические приемы в игре, принимать правильные решения по ходу матча, как психологически и физически они выдерживают его нагрузку.

3.3. Контрольные испытания

Формой контрольных испытаний является тестирование физической подготовленности юных теннисистов.

Для оценки скоростно-силовых способностей применяется *прыжок в длину с места толчком двух ног*.

Для оценки силовой выносливости применяются *отжимания в упоре лёжа*.

«Челнок» используется как показатель алактатно-анаэробной выносливости, во многом определяющей возможность разыгрывать очко, длительностью до 10 с.

4. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем, может проводиться в различных формах:

1. изучение литературы, просмотр игр, и видеокарт;
2. выполнение индивидуального задания;
3. посещение спортивных мероприятий;
4. инструкторская и судейская практика и другие формы.

4. Планируемые результаты освоения программы

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по теннису;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- умение использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Познавательные:

- умение ставить и решать двигательные задачи;
- накопление необходимых знаний.

Коммуникативные:

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом,
- умение разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- развитие навыков сотрудничества и взаимопонимания.

Личностные результаты:

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета.

- положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- управление своими эмоциями, самообладание при проигрыше и выигрыше;
- проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в теннисе;
- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво, легко и непринужденно;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- развитие таких жизненно важных качеств как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения;
- укрепление и оздоровление организма;
- понимание собственного тела, управление им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности;
- развитие уверенности в себе, качеств лидера;

- воспитание целеустремленности и бойцовских качеств;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису.

Предметные результаты:

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по теннису.

- понимание особенностей индивидуального здоровья и функциональных возможностей организма, способов профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности тенниса;

- освоение навыков выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- освоение навыков выполнения разнообразных физических упражнений, технических и тактических действий в теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- освоение умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешного обучения детей необходимо, чтобы в месте занятий были соответствующие условия для игры в теннис: оборудованная площадка с разметкой в спортивном зале или на открытом воздухе (в теплое время года). На первоначальном этапе можно проводить занятия в школьном спортивном зале.

Примерный список инвентаря:

1. Мячи теннисные – 72 шт. на группу в год.
2. Сетка – 1 шт.
3. Стойки – 2 шт.
4. Наборы конусов, меток и полосок – 3 шт.
5. Ракетки детские – подбираются индивидуально с учетом возрастных особенностей – у каждого индивидуально.
6. Лесенка теннисная L=5м. – 2 шт.
7. Балансир – 2 шт.
8. Палки гимнастические L=1м. – 15 шт.
9. Скакалки – 15 шт.
10. Коврики 0,5х2м – 15 шт.
11. Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг – 3 комплекта.
12. Низкие барьеры – 4 шт.
13. Скамейка гимнастическая высотой 20-25 см. – 1 шт.
14. Медицинболы весом от 1 до 5 кг. – 10 шт.
15. Маты – 2 шт.
16. Секундомер – 1 шт.
17. Волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи – по 1 шт.

Весь список инвентаря рассчитан на весь срок обучения и обновляется по мере износа.

Информационное обеспечение:

1. <http://www.tennis-russia.ru/> - Официальный сайт Федерации тенниса России
2. <http://tennis66.ru/> - Официальный сайт Федерации тенниса Свердловской области
3. <http://www.atpworldtour.com/> - Официальный сайт АТР-тура
4. <http://www.krugosvet.ru> - Теннис в энциклопедии «Кругосвет»

Кадровое обеспечение.

По данной программе могут работать тренеры-преподаватели с высшим или средним специальным образованием.

Методические материалы

Решение задач обучения предусматривает методически грамотный подход к организации, структуре и содержательной части уровня физической культуры. Необходимо учесть множество факторов, которые могут в той или иной мере влиять на качество учебного процесса.

В процессе овладения техникой тенниса можно условно выделить три этапа:

1. первоначального овладения техникой;

2. углубленного разучивания;
3. закрепления и дальнейшего совершенствования техники тенниса.

Первый этап начинается с создания общего представления о технике игры в теннис путем демонстрации, объяснений и практического апробирования.

Обучение начинается с ведущего звена техники. Показ движений должен быть четким, с пояснением основных элементов. Сначала движения демонстрируют. Педагог использует показ упражнения, сопровождая его пояснениями, требуя точности в выполнении элементов техники.

Необходимо с самого начала создать правильное представление о технике. Все то, что изучается в начале, закрепляется особенно прочно и впоследствии требуются огромные усилия для какого-либо переучивания.

Основные задачи второго этапа - владение техникой упражнения в совершенстве.

Эффективность обучения во многом будет зависеть от оптимального подбора методов и средств обучения. Используя метод целостного исполнения упражнения, необходимо в комплексе с ним широко применять наглядность, помогающую правильно понять детали техники. Все это должно сопровождаться подробными объяснениями, анализами техники, разбором допущенных ошибок.

Такой подход позволяет более углубленно понять технику изучаемых движений.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств:

1. Общеразвивающие упражнения с учетом особенностей данного вида. Этими упражнениями создается база для овладения техникой тенниса.
2. Подводящие упражнения (СПУ) - обычно представляют собой элемент, часть или связку нескольких движений технических действий в теннисе.
3. Имитационные - подражающие тому, что требуется в том или ином виде технических действий в теннисе.

Задачи третьего этапа - упрочить, закрепить двигательный навык, обеспечить эффективность применения. Устраняются скованность, лишние сопутствующие движения, ошибки в технике.

Основной путь исправления ошибок: необходимо указать учащемуся на ошибку, показать правильное исполнение. При совершенствовании навыка необходимо повысить его устойчивость, точность, скорость, экономичность движений. Это приводит к их постепенной автоматизации, которая не исключает роли сознания, контроля за протеканием движений.

Направленность дидактических задач:

- разучивание нового материала (обучающие);
- закрепление разучиваемого материала (закрепляющее);
- совершенствование разучиваемого материала (тренировочный);
- смешанные;
- контрольные.

Чем младше группы, тем больше занятий обучающих и закрепляющих, и чем старше - тем больше тренировок.

При проведении тренировок педагог дополнительного образования должен:

1. избегать однообразия в манере ведения занятий;
2. использовать одобрение, поощрение, замечание, порицание, соблюдать справедливость и объективность, чувство меры и такта;
3. индивидуально исправлять ошибки;

4. формировать у учащихся умение самостоятельно проводить тренировки.

В зале делается больше акцента на обучение, а на улице чаще применяют упражнения для развития дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Педагог должен обеспечить высокую двигательную активность учащихся, дать необходимую физическую нагрузку с учетом их подготовленности, соблюдая требования техники безопасности. Надо четко знать, что учащиеся могут и что еще не в силах. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на тренировках при формировании навыков.

Методика проведения занятий предусматривает как практическую (являющуюся основой, необходимой для закрепления полученных знаний и совершенствования практических умений), так и теоретическую подачу материала. Используются словесные методы (рассказ, беседа, заочные путешествия) с показом слайдов, видео, соответствующего теме содержания.

Важный момент в реализации программы - живое общение педагога с детьми, позволяющее легко переходить от хорошо знакомого материала к новому, от простого к сложному, поскольку носит эмоциональный характер. Использование дидактических игр и дидактического материала позволяет повысить эффективность образовательного процесса.

В процессе межличностного общения в цепи «педагог - ребенок» реализуется коммуникативный потенциал ребенка и формируется его мировоззрение. Получая информацию от педагога, каждый ребенок и группа в целом включается в диалог, совместный поиск решений поставленной проблемы. Дети учатся активно мыслить, применяя полученные знания, умения, навыки в творческом процессе.

В процессе обучения используются технологические карты, схемы, иллюстрации с подробным и поэтапным объяснением изучаемого материала, что благоприятствует лучшему усвоению материала. В начале занятий проводятся тематические беседы, посвященные родному краю, определенным датам и праздникам, а также историческим событиям.

При подведении итогов творческой деятельности детей используется метод поощрения.

Важный момент в реализации программы занимает сотрудничество с родителями воспитанников: проведение родительских собраний, индивидуальных консультаций, методических рекомендаций.

Методические пособия

1. Скородумова А.П., Баранов И.С., Кузнецова О.В., Семёнова С.Д. Контроль физической подготовленности теннисистов 6-14 лет (методические рекомендации);
2. Громов В., Тарпищев Ф., Федяков Е. Всё о ракетках и струнах. Настольная книга теннисиста (справочный материал);
3. Сила и физическая подготовка в теннисе /Под редакцией Рейда М., Куинн Э., Креспо М.
4. Подготовка юных легкоатлетов /Ред. Штейнбах В. (учебное издание);
5. Креспо М., Милей Д. Учебник передового тренера (руководство для современных тренеров ITF);
6. Руководство для тренеров 1-го уровня (методическое пособие);
7. Креспо М., Милей Д., Гранито Г. Развивая молодого игрока (учебник).

6. Формы контроля и аттестации

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанными и действующими в спортивной школе локальными нормативными актами.

Основным критерием **текущего контроля** успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в журнале учета групповых занятий в спортивной школе точкой, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б».

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе и соревнованиях.

Промежуточная и итоговая аттестация включает в себя оценку физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике измерений.

Тестирование физической подготовленности включает:

1. **Прыжок в длину с места толчком двух ног** – скоростно-силовые способности.

Теннисист выполняет 3 раза прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии.

Учитывается лучший результат.

2. **Отжимания в упоре лёжа** – силовая выносливость.

И.п.: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре, касаясь грудью пола.

Тест выполняется 1 раз.

3. **«Челнок»** – алактатно-анаэробная выносливость, во многом определяющая возможность разыгрывать очко, длительностью до 10 с.

Максимально быстро пробежать 6 раз (дети 6-7 лет – 4 раза) восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии.

Тест выполняется 1 раз.

Показателем качества освоения программы является положительная индивидуальная динамика результатов тестирования физической подготовленности обучающихся.

7. Список литературы

Литература для педагога:

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис: учебник для ин-тов физ. культуры /С.П. Белиц-Гейман. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
2. Бред Гилберт, Стив Джеймисон. Победа любой ценой /Пер. с англ. – М.: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2004. – 336 с.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.
4. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.:Дедалус, 2003. – 152с.: ил.
5. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Дедалус, 2002. – 240 с.: ил.
6. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Дедалус, 2001. – 192 с.: ил.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – М.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.:Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.:АСТ Астрель, 2002. – 863 с.
- 10.Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. ...д-ра пед. наук. – М., 1990. – 374 с.
11. Теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва (Текст) /под. общ. ред. проф. В.А. Голенко, проф. А.П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2005. – 137 с.
12. Теннис: Правила игры и соревнований. – М., 1993. – 80 с.
13. Физиология человека: Учеб. для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов /Под общ. ред. В.И. Тхоревского. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001. – 492 с.
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
15. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. – М.: Большая российская энциклопедия, 2000. – 223 с.: ил.
16. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 158 с.
17. Шохин М. Круговая тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 165 с.
18. Щеголев В.В. Ментальный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 165 с.

Литература для обучающихся:

1. Бред Гилберт, Стив Джеймисон. Победа любой ценой /Пер. с англ. – М.: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2004. – 336 с.
2. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.:Дедалус, 2003. – 152с.: ил.

3. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Дедалус, 2002. – 240 с.: ил.
4. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Дедалус, 2001. – 192 с.: ил.
5. Теннис: Правила игры и соревнований. – М., 1993. – 80 с.
6. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. – М.: Большая российская энциклопедия, 2000. – 223 с.: ил.
7. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 158 с.