

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ХОРОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ



А.В. ГАЛКИН

«31» августа 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

(Программа рассчитана от 3 до 10 лет обучения для детей от 6- 18 лет)

СОСТАВИЛА:
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ДЮСШ
ШАДЫМОВА В.А.

С. ХОРОЛЬ, 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Пояснительная записка.....	3
1. Организация учебно-воспитательной работы.....	4
1.1. Концепция спортивной подготовки юных теннисистов.....	4
1.2. Основы начального обучения игре в теннис.....	5
2. Планирование и учет занятий.....	6
3. Планирование и содержание занятий спортивной секции в группах НП.....	7
3.1. Учебный план.....	7
3.2. Программный материал.....	8
4. Планирование и содержание занятий спортивной секции в группах УТГ.....	14
4.1. Учебный план.....	14
4.2. Программный материал.....	15
5. Тестирование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности.....	20
Список литературы.....	22
ПРИЛОЖЕНИЯ	23

Пояснительная записка

Опыт работы ДЮСШ свидетельствует о том, что при хорошей организации учебного процесса и высоком качестве деятельности педагогического состава детско-юношеские спортивные школы являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям теннисом, воспитания юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ.

Педагогический состав ДЮСШ особое внимание в своей повседневной деятельности должен уделять:

- привлечению большого количества детей к избранному виду спорта;
- созданию условий для регулярных круглогодичных занятий;
- привитию у занимающихся интереса к избранному ими виду спорта;
- проведению систематической воспитательной работы;
- чёткой организации учебно-воспитательного процесса, использованию данных науки и передовой практики;
- овладению занимающимися необходимыми теоретическими знаниями (в соответствии с требованиями программы) как важному фактору повышения качества и продуктивности занятий;
- систематическому проведению спортивных соревнований и активному участию занимающихся в соревнованиях своего коллектива, района;
- привлечению родителей к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Дополнительная общеразвивающая программа составлена на основе приказа Министерства спорта РФ от 18.06.2013 г. № 399 «Об утверждении федерального стандарта по виду спорта настольный теннис».

В настоящей программе определены этапы подготовки юных теннисистов, структура и основные положения спортивной секции по теннису в детско-юношеской спортивной школе, содержание материала занятий по группам и годам подготовки, а также - соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

Программа предусматривает организацию и проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятия по теоретическому и практическому разделам

Особенностью данной программы является большее количество часов Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель - для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Отличительные особенности данной программы:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение от 3 до 10-ти лет, по следующим разделам:

1. Общие основы.
2. Изучение и обучение основам техники.
- 3 Изучение и обучение основам тактики.
4. Основы физической подготовки.

Сроки реализации программы 3-10 лет:

Программа рассчитана на детей и подростков от 6-18 лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа (9 часов в неделю).

1. Организация учебно-воспитательной работы

Организация учебных занятий, проведение воспитательной работы с занимающимися осуществляется совместно руководством ДЮСШ, педагогическим составом и родителями.

В спортивной секции по настольному теннису должны быть основные документы планирования и учёта работы, календарный план соревнований: внутри групп на первенство спортивной секции, районные, краевые соревнования среди детско-юношеских спортивных школ (личные и командные).

Занятия в спортивной секции по теннису должны обеспечить всестороннюю физическую, техническую, тактическую, психическую и теоретическую подготовленность занимающихся.

Цель учебно-воспитательного процесса – воспитание целеустремлённого, физически развитого, обладающего крепким здоровьем, подготовленного к высокопроизводительному творческому труду, способного показать наилучшие спортивные результаты в меру своих индивидуальных возможностей молодого человека.

В соответствии с задачами школы, спортивная секция по настольному теннису призвана решать следующие задачи:

- привлекать детей к систематическим занятиям настольным теннисом;
- осуществлять подготовку всесторонне развитых детей обеспечивать укрепление их здоровья;
- оказывать помощь общеобразовательным школам в организации спортивно-массовой работы;
- готовить спортивный резерв для передачи в СДЮШОР.

Современная подготовка спортивного резерва в детско-юношеской спортивной школы должна осуществляться на основе следующих методических положений:

- всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание широкого комплекса физических качеств и формирование двигательных навыков, создающих фундамент для достижения физического совершенства;
- строгая преемственность задач, средств и методов подготовки детей;
- строгое соблюдение принципа постепенности применения физических нагрузок в процессе подготовки юных теннисистов;
- неуклонное возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки.

1.1. Концепция спортивной подготовки юных теннисистов

Концепция обучения в теннисе выстраивается как последовательный анализ игровой соревновательной деятельности и трансформация полученной информации в модели тренировочных заданий: игру разделяют на фрагменты, фазы, ситуации, в которых моделируются действия игрока.

Однако до сих пор существуют мнения о том, что прежде, чем ребенок начинает играть, его следует обучить ряду действий с мячом и без него. Таким образом, обучение юных теннисистов начинается с изучения технических приемов в упражнениях. Однако, то, что сформировано вне игры, в игре будет «рваться». Да и сама обстановка упражнения предлагает заранее готовый ответ на задание. Становится понятным, что такой подход лишает ребенка главного - развития игрового тактического мышления, т.е. мысль и действие, которые в игре представлены едино, в упражнении расчленяются.

Следует пересмотреть, в первую очередь, систему подготовки юных теннисистов на этапе начального обучения, отдав предпочтение игровым средствам, создающим богатейший двигательный фонд ребенка, придающий ему энтузиазм, развивающий творчество, обогащающий радостью, что очень важно.

International Tennis Federation (ITF) развивает во всем мире программу по мини-теннису в общеобразовательных школах «Play and stay».

Основные положения программы обучения мини-теннису «Play and stay»:

1. Мини-теннис – идеальный путь ознакомления с игрой в большой теннис.
2. Наиболее эффективным способом привлечения внимания детей к теннису является использование игр с мячом и ракеткой, представленных в веселой и активной форме. Это дает возможность большому количеству детей научиться играть в теннис и получать удовольствие от игры.
3. Вместо привычного обучения теннисной технике, предлагается использовать игры, способствующие обучению теннису. Для игрока лучше выполнить задание с неидеальной техникой, чем, используя хорошую технику добиться малого или никакого успеха.
4. В занятиях используется инвентарь, соответствующий детским возможностям: низкие сетки, поролоновые мячи, легкие ракетки.

5. В качестве корта для занятий могут быть использованы любые ровные поверхности, причем корт может быть уменьшен (см. Приложение 4).

6. Число учеников может быть до 30 человек.

7. Каждый урок по мини-теннису должен включать:

- подвижные игры, развивающие координационные, скоростные и скоростно-силовые способности;
- упражнения, дающие возможность познакомиться с теннисным инвентарем;
- различные упражнения и повторения, в которых используются конусы, обручи, мячи различных размеров;
- игры с мячом и ракеткой по простым правилам, развивающие координацию и тактическое мышление.

1.2. Основы начального обучения игре в теннис

Обучение детей рекомендуется начинать с теннисным мячом, последовательно усложняя их упражнениями, близкими к теннисным ударам. Затем следует постепенно переходить к занятиям с ракеткой и мячом.

Широкое распространение получили методы обучения с поролоновыми мячами и легкими ракетками. При этом также используется уменьшенные корты (см. Приложение 4).

Работая с мячом, юный теннисист приобретает опыт в зрительном восприятии мяча, осваивается с различной скоростью его полёта и отскока от земли, учится ловить его в различных точках с отскока и с лёта, развивает правильную координацию движений, согласованных с полётом мяча.

Упражнения с мячом применяют для правой и левой руки для лучшего гармоничного развития ребенка и координации движений. Выполняя эти упражнения, дети должны научиться пристально, смотреть на мяч.

Важную роль играет начальное освоение техники.

Традиционно, обучение технике выполнения приёма осуществляется в несколько этапов.

Первый этап – ознакомление с разучиваемым приёмом. С самого начала важно акцентировать внимание на хватке ракетки, объяснить правильное положение кисти на ручке ракетки, положение продольной оси ракетки и струнной поверхности относительно земли в основной фазе - фазе взаимодействия ракетки с мячом. Затем используют показ и объяснение.

Второй этап – изучение приёма в упрощённых условиях. На этом этапе дети должны получить не только общее, но и детальное представление об изучаемом приёме. Прежде всего, овладеть:

- начальной (подготовительной для данного действия) позой;
- конечной позой;
- приёмами самоконтроля при переходе из одной позы к другой;
- переходом от начальной позы к позе окончания фазы;
- переходом от одной позы к другой под визуальным контролем;
- выполнением движения медленно, контролируя его.

Далее, занимающихся подводят к выполнению движения в целом. Игрок имитирует движения удара, стараясь овладеть правильным ритмом (под команду тренера). Обучение на этом этапе во многом зависит от подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приёму и соответствовать физическим возможностям занимающихся.

Третий этап – изучение приёма в усложнённых условиях. Многократное повторение, обеспечивает становление и закрепление знаний и умений. Повторение предполагает изменения условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого умения: выполнение ударов в разных по высоте точках, с разным вращением, направлением, силой и траекторией полёта мяча. На этом этапе осваивают чередование различных ударов, тактические комбинации. В занятия вносят элемент соревнований.

Четвёртый этап – закрепление приёма в игре. На этом этапе занимающиеся выполняют специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, решаемыми в занятии по технической подготовке. В дальнейшем используют задания - установки в контрольных играх со счётом.

При работе с детьми начальных классов целесообразно не акцентировать внимание детей на фазах удара, а создавать образные представления. Очень важную роль играет личный показ руководителя кружка.

Необходимо сразу создать у детей правильное представление об ударе.

Удар должен быть представлен так, чтобы дети смогли его выполнить. Для этого необходимо показать самое простое движение, в котором будут обозначены «ключевые» моменты.

Например, при ударах с отскока (справа и слева) лучше выполнять маленький замах таким образом, чтобы основание ручки ракетки было обращено на сетку. Далее, рука выходит вперед, таким образом, чтобы мячик оказался в центре головки ракетки - точка удара. После этого, головка ракетки ускоряет движение по мячу и выходит вверх - окончание удара.

Удары справа и слева необходимо разучивать параллельно.

При ударах с лета целесообразно использовать обыкновенные «подставки» впереди себя.

Подача, обычно, начинается с подброса. Необходимо научить детей правильному замаху, небольшой петле, а главное, - выходу головки ракетки на мяч в самом верху.

Все приемы техники следует разучивать одновременно с правильным движением ног, т.е. в движении.

Наиболее частыми причинами ошибок является скованность движений - зажатость плечевого пояса, а также болтающееся запястье.

Основным средством физической подготовки в младшем школьном возрасте являются подвижные и спортивные игры, которые способствуют развитию и поддержанию интереса к занятиям, обеспечивают гармоничное физическое развитие, улучшают координацию движений.

Игры с мячом и ракеткой позволяют овладеть начальными основами техники движений и действий, а также развивают тактическое мышление юных теннисистов.

В первую очередь, детей нужно учить играть. Эта игра потом переходит в большой теннис.

2. Планирование и учет

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ планируется на основе изложенных в программе учебных материалов

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек,

2 года обучения - не менее 12 человек.

3 года обучения – 12 человек.

4 года обучения – 12 человек.

5 года обучения – 12 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

На теоретических занятиях учащиеся получают элементарные знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом будущему инструктору-общественнику и судье по спорту.

На практических занятиях юные спортсмены занимаются общей и специальной физической подготовкой, овладевают техникой и тактикой, инструкторскими и судейскими навыками, выполняют контрольные нормативы.

Распределение часов, предусмотренных для каждого раздела программы определяются конкретными условиями работы ДЮСШ и должно быть наглядно представлено в виде графиков прохождения материала для каждой учебной группы (Таблица № 1.)

П / П М	Содержание занятий	Спортив. Оздоров.	Начальной подготовки		Учебно- тренировочные группы		Спортивного совершенство вания	
		Год обуч- ения	год обучения		Год обучения		Год обучения	
		Весь период	до года	Свыше года	до года	Свыше года	до года	Свы ше года
	<u>Теоретические занятия</u>							
1	Физическая культура и спорт в России	2	2					
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России	-	-	2	2	2	2	2

3	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	2	2	2	4	4
4	Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль	-	2	2	2	2	2	2
5	Основы техники и тактики (по видам спорта)	-	-	2	4	4	4	6
6	Основные методики обучения и тренировки (по видам спорта)	2	-	2	2	2	4	6
7	Правила соревнований их организация и проведение	2	2	2	2	4	2	2
8	Оборудование, инвентарь и место для занятий (по видам спорта)	2	2	2	2	2	2	2
9	Установки на соревнования и разбор проведенных соревнований	-	-	2	4	6	24	44
	<i>Итого часов:</i>	10	10	16	20	24	44	68
	Практические занятия							
1	Общая физическая подготовка	80	80	100	120	200	228	268
2	Специальная физическая подготовка	80	80	100	120	250	280	290
3	Изучения и совершенствование техники (по видам спорта)	50	50	93	138	128	260	310
4	Изучения и совершенствование тактики (по видам спорта)	50	50	93	138	128	260	310
5	Приемные и переводные испытания, контрольные проверки	6	6	6	6	12	20	24
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	10	6	12	18
7	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану						
	<i>Итого часов:</i>	266	266	398	532	804	1060	1220
	В условных оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха	36	36	54	72	108	144	168
	Всего часов:	312	312	468	624	936	1248	1456

3. Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья детей, формирование правильной осанки;
- всестороннее развитие, формирование начальной базы разносторонней физической подготовленности и на её основе создание предпосылок для успешного освоения техники и тактики;
- постановка основ техники всех ударов и освоение элементарных основ тактики;
- формирование дисциплины и самостоятельности, устойчивого интереса к занятиям, навыков гигиены и самоконтроля;
- ознакомление с теорией техники и тактики тенниса.

3.1. ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП НП ДО 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (Таблица № 2.)

Содержание занятий	месяцы												всего часов
	09	10	//	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретические занятия	2	2	2				2	2					10
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	18	18	18	24	20	16	12	18	16	11	9		180

Специальная физическая подготовка	2	4	4	5	5	4	4	5	4	7	6		50
Изучение и совершенствование техники				1	5	4	4	5	4	4	3		30
Изучение и совершенствование тактики													
Интегральная подготовка													
Инструкторская и судейская практика													
Приемные и переводные испытания	2						2		2				6
По индивидуальным заданиям в период летнего отдыха											12	24	
ВСЕГО ЧАСОВ	24	24	24	30	30	24	24	30	24	24	30	24	312

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУППЫ НИ СЫШЕ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(Таблица № 3.)

Содержание занятий	месяцы												всего часов
	09	10	//	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	1			1		16
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	11	12	11	15	15	12	10	14	8	10	9		126
Специальная физическая подготовка	6	8	8	10	10	6	6	8	8	7	3		80
Изучение и совершенствование техники	8	8	8	10	10	8	8	12	10	8	6		98
Изучение и совершенствование тактики	8	6	6	4	3	4	6	4	3	6	5		56
Интегральная подготовка				3	4	4	4	5	5	2	2		30
Инструкторская и судейская практика			1		1			1		2	1		6
Приемные и переводные испытания	1			1	1				2				6
По индивидуальным заданиям в период летнего отдыха											18	36	54
ВСЕГО ЧАСОВ	36	36	36	45	45	36	36	45	36	36	45	36	468

3.2. Программный материал

Теоретические занятия

1. Обзор состояния и развития тенниса.

Характеристика современного тенниса. Возникновение игры в теннис. Развитие тенниса в России. Сильнейшие теннисисты. Значение и место тенниса в системе физического воспитания.

2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития двигательных способностей и достижения высоких спортивных результатов.

3. Основы техники и тактики игры в теннис.

Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Хватка ракетки и её виды. Основные технические приёмы в теннисе. Общая характеристика игры сильнейших теннисистов.

4. Оборудование, инвентарь и уход за ним.

Основные особенности ракетки: вес, толщина и форма ручки, степень натяжения струн. Выбор ракетки. Уход за ракеткой. Теннисные мячи. Уход за площадкой.

5. Правила игры в теннис.

Правила игры. подача. Розыгрыш очка. Счёт. Порядок проведения встречи.

6. Психическая подготовка.

Воспитание моральных и волевых качеств: добросовестное отношение к тренировкам, трудолюбие, умение преодолевать трудности, дисциплина, организованность, смелость, решительность, настойчивость.

Практические занятия

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: упражнения на растягивание и расслабление; на развитие двигательных способностей, наиболее развиваемых в данный возрастной период: гибкость, координационные, скоростные, скоростно-силовые способности, выносливость; упражнения на гимнастической стенке, скамейке; упражнения с теннисными, баскетбольными и набивными мячами, гимнастическими палками, эспандерами.

Лёгкоатлетические упражнения: бег на короткие и средние дистанции; кроссы: бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой; прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Акробатические упражнения: кувырки; перекаты; перевороты; специальные акробатические упражнения для развития прыгучести.

Спортивные игры по упрощённым правилам: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол.

Подвижные игры и командные эстафеты с преодолением препятствий.

Специально-подготовительные упражнения сходные по биомеханической структуре к ударным действиям теннисиста

Подвижные игры с мячом и ракеткой.

Имитации различных ударов (на месте и в движении).

Броски теннисного (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча сбоку - вперед (правой, левой, двумя руками).

Броски теннисного (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча из-за головы за счёт быстрого движения кистью, быстрого разгибания руки в локте.

Подбивание мяча ракеткой (в разном темпе, с разной высотой) вверх, вниз, разными сторонами струнной поверхности, с перехватом рук

Вращательные движения кистью с ракеткой.

Способы поднятия мяча ракеткой.

Специально-подготовительные упражнения для развития физических способностей (скоростные, скоростно-силовые, координационные, гибкость, выносливость)

Пружинистые приседания (на носках и полной ступне).

Приседания на одной ноге.

Выпрыгивания вверх из полуприседа.

Танец «вприсядку» с попеременным выбрасыванием ног вперёд и в стороны.

Прыжки «кенгуру» с доставанием коленями груди.

Наклоны вперёд с касанием руками пола с последующим быстрым наклоном назад с касанием пальцами пяток.

Сгибание и подъём ног из положения лёжа на спине.

Сжимание в ладони теннисного мяча, сжимание пальцами кистевого эспандера.

Бег на 6, 10, 30, 60 метров: семенящий бег с максимальной частотой движений ногами; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег боком и спиной вперёд; бег с быстрым изменением направления и способа движения; челночный бег; скоростной бег; рывки вперёд, в стороны; бег приставным, скрестным шагом.

Бег по линиям корта.

«Веер» - скоростной бег по пяти заданным направлениям (из центра корта).

Прыжки: в сторону - в длину; в сторону - в высоту с места, с быстрого и медленного разбега; с толчком вверх - в сторону, вверх - назад.

Перечень подвижных игр, используемых на этапе начальной подготовки юных теннисистов:

1. «Школа мяча» - одиночные, парные и групповые упражнения с мячом и ракеткой.

Парные упражнения:

броски теннисного мяча одной рукой (правой и левой поочередно) и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром сначала двумя руками, потом одной.

броски мяча одной рукой вперёд-вверх и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром на уровне головы.

Групповые игры с мячом.

«Мяч в кругу». Группа становится в круг, водящий - в центре круга и по сигналу (или без) бросает мяч по кругу. Задача - словить мяч и бросить назад водящему.

«Мяч вдогонку». Группа становится в круг. Тренер раздаёт 4 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч друг другу. У кого 2 мяча - проигрывает.

«Собачка». Группа становится в круг. «Собачка» в центре круга. По сигналу дети начинают пасовать мяч друг другу таким образом, чтобы «собачка» не коснулась мяча. Если «собачка» коснулась или словила мяч, то игрок, бросивший этот мяч становится «собачкой».

«Пасы». Дети разбиваются на 2 команды. Каждая команда пасует друг другу мячик, а другая пытается перехватить его (перехватывать разрешается только летящий мяч). Побеждает та команда, которая совершит 10 пасов подряд.

«Удержи мяч на ракетке». Группа становится в круг с ракетками. Тренер раздаёт 3 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч с ракетки на ракетку. У кого 2 мяча – проигрывает.

«Не зевай». Группа становится в круг. В игре используются 2-4 мяча (если в группе 10 человек, то 2-3 мяча, если 15 человек, то 3-4 мяча). В начале игры мячи у 2-3 детей через 4-5 человек. По команде дети бросают мячи вправо или влево, а ловят с другой стороны. Неточно бросивший мяч и не поймавший хорошо подброшенный мяч выходит из игры. Оставшиеся играют до тех пор, пока не выявится победитель. (Когда остаётся 4-5 человек, играют одним мячом).

«Змейка». Ученики делятся на 2 команды. Участники становятся в затылок друг другу. У капитанов, стоящих впереди, в руке по мячу. По команде первые бросают мяч вверх - назад стоящим сзади, последний в «змейке» ловит мяч, бежит вперёд, становится спиной к своей команде и бросает мяч назад. Побеждает команда, которая после 2-3 кругов раньше выполнит задание.

«Вратарь». Группа делится на пары. И. п. двух партнёров - лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров. Один партнёр стоит спиной к стенке или фону. Он не должен пропустить мяч, брошенный партнёром, а должен поймать его с воздуха двумя руками. Оба партнёра двигаются в стороны приставными шагами. Побеждает тот, кто поймал больше мячей.

«Собери мячи». Тренер выбрасывает «корзину» мячей Дети кладут ракетки на «линию подачи». По сигналу дети начинают собирать мячи (по одному (два-три) на ракетку. Побеждает тот, кто собрал больше мячей.

Эстафеты с мячом и ракеткой. Команды строятся в колонны по 5-7 человек. По сигналу ученики, стоящие первыми, бегут 10-15 м.:

- оббегают обруч, возвращаются назад, передают теннисный мяч товарищу по команде, а сами становятся в затылок команде;

- игроки бегут, неся теннисный мяч на ракетке;

- подбивая теннисный мяч ракеткой вверх (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку);

- ударяя мяч ракеткой в пол (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку).

- и др.

Одиночные упражнения.

бросок мяча вверх - вперед, в сторону левой рукой и ловля его после отскока от земли - правой;

бросок мяча вверх - вперед, в сторону и ловля с лёта;

бросок мяча вверх левой и правой рукой и ловля его вытянутыми руками на уровне груди; бросок мяча вверх на 2-3м;

бросок мяча правой и левой рукой вперёд-вверх в заградительную решётку или фон движением, напоминающим выполнение подачи (с петлей), как обычно бросают камень;

имитация подачи с мячом; бросок мяча вверх левой рукой и ловля правой, вытянутой вверх.

Упражнения с мячом у стенки.

бросок мяча в стенку и ловля после его отскока от земли;

ловля мяча от стенки с лета; ловить мяч сначала двумя руками, потом одной: то правой, то левой;

бросок мяча в стенку и ловля после отскока от земли или с лета после поворота кругом.

парная игра «отбегай». Один партнер стоит в 4-5 м от стенки, другой сзади него, сбоку на расстоянии 2 м. Стоящий сзади бросает мяч в стенку, впереди стоящий должен его поймать после отскока от земли (или с лёта) и, бросив мяч в стенку, отбежать назад. Побеждает тот, кто сделал меньше ошибок при ловле мяча. Играют до 6 ошибок. Плохо брошенный в стенку мяч переигрывается. В этой игре может быть второй вариант, когда стоящий впереди бросает мяч не в стенку, а назад своему партнёру. Один ловит мяч, другой бросает в стенку. Затем они меняются ролями (бросивший мяч должен отбежать налево - назад).

2. Подвижные игры

«Совушка». Один из играющих «совушка». Находится в небольшом кругу. Остальные участники - свободно бегают. После слова тренера «Ночь!» - все замирают, а «совушка» выбегает и забирает с собой в гнездо того, кто пошевелился. Правила: 1) «совушка» не имеет право подолгу наблюдать за одним и тем же игроком; 2) вырваться от «совушки» нельзя.

«Волк во рву». Поперёк зала в его середине двумя параллельными линиями, на расстоянии 1-1,5 м. одна от другой обозначают «ров», в котором находится «волк» Остальные игроки «козы» стоят за чертой вдоль лицевой линии зала. После слов тренера «козы в огород» - «козы» должны перебежать (не останавливаясь) на другую сторону зала, чтобы «волк» не запятнал их. Правила: 1) «волки» не могут выбегать за «ров»; 2) «козы» должны бежать, не останавливаясь.

«Пятнашки». На 5-6 играющих выбирается один «водящий». Он должен догонять своих соперников. Тот, кого он догонит и запятнает, становится «водящим». Правила: тот, кого запятнали, должен догонять вначале других играющих, а не запятнанного его игрока.

«Ловля парами». Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они догоняют остальных играющих. Игра останавливается, когда «ловцы» догонят одного играющего и сомкнут вокруг него руки. Если в «плен» берут двух игроков, они составляют новую пару «ловцов», и уже две пары ловят остальных. Заканчивается игра, когда на площадке остаются два участника, которые становятся новыми «ловцами» и игра возобновляется. Правила: пойманному игроку не разрешается вырваться от «ловцов».

«Рывок за мячом». Игроки разбиваются на 2 команды и рассчитываются по порядку номеров. Тренер с мячом в руках встаёт между двумя командами. Бросив мяч вперёд, он называет какой-либо номер. Игроки команд, имеющий этот номер, бросаются вдогонку за мячом. Тот, кто первым овладеет мячом, приносит очко своей команде. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

«Колдуны». На 10-12 играющих выбирается 2-3 «колдуна», которые должны как можно быстрее «запятнать» всех играющих. Правила:

- «запятнанные» игроки выбывают из игры;

- «запятнанный» игрок останавливается на том месте, где его запятнали с вытянутыми в стороны руками и широко поставленными ногами. Если «незапятнанный» игрок пролезет между ног «запятнанного», то он снова вступает в игру.

Мини-футбол, гандбол и баскетбол с теннисным мячом.

3. Упражнения и игры с облегченным инвентарем (легкие ракетки и поролоновые мячи) по программе обучения ITF «Play and stay»

апробация различных способов держания мяча и ракетки: подбрасывание и ловля мяча; различные способы передачи мяча в парах; держание ракетки в правой и левой руках и т.д.

удержание мяча на ракетке: балансирование мяча на ракетке, вращение мяча по кругу по ободу ракетки; передача мяча с одной ракетки на другую в парах, в командах; передача ракетки с мячом из одной руки в другую и т.д.

игра «Гусеница»: Игроки становятся в шеренгу. С одной стороны шеренги стоит полная, а с другой пустая корзина. Первый игрок шеренги берет мяч из корзины, кладет его на ракетку и передает второму. Второй игрок передает мяч третьему и т.д., без падения его на землю. После передачи мяча игрок должен бежать в конец шеренги.

- игра «Не урони мяч»: В парах. Оба игрока держат мяч на ракетке в одной руке, другой рукой пытаются заставить партнера уронить мяч.

катание мяча по земле ракеткой: друг за другом по кругу; в парах и т.д.

- игра «Кегельбан»: Ученик, катая мяч ракеткой, пытается сбить банки из-под мячей. Дистанцию до банок можно увеличивать или уменьшать.

- игра «Квадрат»: Тренер формирует 3-6 команд по 4 ученика, Каждая команда образует квадрат. По сигналу игроки каждой команды должны катить мяч друг другу по кругу. Команда, завершившая квадрат 2-3 раза – побеждает.

удары мяча вверх и вниз: набивание вверх, вниз, вперед различными способами; соревнования в набивании; набивание мяча по лабиринту, перемещаясь приставными шагами; набивание мяча с преодолением препятствий и т.д.

удары по мячу в определенном направлении: отбивание мяча в обозначенные зоны; на партнера; на тренера; о стену и т.д.

передача мяча с отскоком от земли: в парах; о стену.

- игра «Попади в обруч»: игроки из пары (тройки) по очереди ударяют мяч так, чтобы он попал внутрь обруча (круга). Пара, которая первой попадет в обруч 5, 10, 20 раз – побеждает.

- игра «Тройка»: Трое игроков располагаются по кругу. Один подбрасывает мяч, дугой отбивает, третий старается словить мяч до его приземления.

удары по мячу на различную дистанцию: выполнение ударов в различные (дальние и ближние) зоны; варьирование силы удара.

- игра «Близко-далеко»: Двое игроков играют друг на друга с отскоком или без. После выполнения 5-ти ударов подряд – оба игрока делают шаг назад. Если в следующем розыгрыше игроки выполняют меньше 5-ти ударов – они снова делают шаг вперед.

блокирование мяча ракеткой: после броска партнера, игрок должен блокировать мяч ракеткой прежде, чем мяч приземлится.

игра с партнером: с отскоком мяча и без; с близкого и дальнего расстояния.

подъем мяча ракеткой различными способами.

выполнение ударов в цель:

- игра «Мишень»: У каждой пары есть большая мишень на стене. Игроки пары по очереди стараются в нее попасть. Пара, попавшая в мишень больше раз – побеждает.

- игра «Теннисный баскетбол»: Каждая команда старается попасть мячом в корзину, при помощи теннисной ракетки.

игра через препятствие или сетку: обмен ударами через препятствие в парах, в тройках, по командам; с отскоком и без.

игра о стену: в парах, по командам; соревнование на набивание о стену.

игры на счет: одиночные и парные игры до 7, до 11, по теннисным правилам на маленьком корте.

игры в парах, тройках, командах на выполнение наибольшего количества ударов.

улучшение навыков выполнения ударов справа и слева: один игрок набрасывает мяч, другой старается выполнить удар на третьего игрока, задача которого – выполнить удар на четвертого игрока, который ловит мяч; повторение правильных движений за лидером: «кто лучше повторит!»; выполнение ударов по линии и диагонали.

улучшение навыков выполнения ударов с различной глубиной: один игрок выполняет удар коротко, другой – длинно; обмен ударами с отскока – с лета и т.д.

соревнования в парах - побеждает та пара, которая выполнит наибольшее количество ударов в комбинациях:

- один игрок играет с лета, другой с отскока;

- оба выполняют удары с лета;

- оба выполняют удары с отскока и т.д.

- один игрок играет короткими ударами, другой – длинными;

- игроки выполняют удары с различным направлением.

развитие 2-х ударов используемых для введения мяча в игру: подача в зону; подача с дальнейшим розыгрышем очка.

прием мяча в определенную зону: игроки выполняют прием подачи в разные зоны и мишени.

игра с выполнением ударов сложных для соперника: один игрок должен выполнять только такие удары, которые второму игроку будет сложно отразить. Второй игрок должен доставать все мячи и отбивать на первого игрока.

улучшение умения атаковать: выполнение атакующего удара; выполнение укороченного удара; выполнение свечи; выполнение удара над головой; «выход к сетке».

улучшение умения защищаться: выполнение ударов против игрока, стоящего у сетки; отражение укороченного; отражение свечи; отражение атакующего удара.

2. Техническая подготовка (см. Приложение 2).

1. Техника основных ударов

Способы держания ракетки. Исходное положение и передвижение игрока на площадке. Наблюдение за мячом во время игры.

Удары справа и слева по отскочившему мячу: удары по подвешенному мячу; удары по удобно брошенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии в одиночных и парных упражнениях; удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие» и «средней силы» по диагоналям и по линиям.

Подводящие упражнения - имитации ударов; броски теннисного, (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча, сходные по структуре с ударами справа и слева.

Удары с лёта, справа и слева: удары по подвешенному мячу; удары по удобно брошенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие» и «средней силы» по диагоналям и по линиям.

Подводящие упражнения - имитации ударов; упражнение «вратарь»: ловля с лёта одной или двумя руками теннисного мяча, брошенного партнёром в условленные «ворота»

Начальное изучение подачи: удары по подвешенному мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии; удары на площадке на различном расстоянии от сетки.

Подводящие упражнения - выполнение подброса; броски теннисного (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча из-за головы: на дальность; в цель на стене, в квадрат; отведение правой руки вверх за голову с одновременным подбросом мяча левой.

Удары над головой (смэш): удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие» и «средней силы» по диагоналям и по линиям.

Подводящее упражнение - быстрое передвижение боком, спиной перёд, завершающееся специфическим прыжком вверх - назад с имитацией удара над головой.

Свечки и полусвечки.

Укороченные удары и удары с полулёта.

Начальное изучение вращения: крученые и резанные удары.

Выполнение ударов в различных точках.

Примечание: тренировка у стенки является большим подспорьем теннисисту. У стенки можно совершенствовать технику всех ударов и успешно тренировать их точность. При совершенствовании техники ударов в тренировке у стенки удары теннисиста не зависят от ответных ударов партнёра, и теннисист может сосредоточить своё внимание на отдельных деталях. Игру можно вести в различном темпе, даже в более быстром, чем на площадке, так как промежуток времени между ударами у стенки значительно меньше, чем на площадке. Это содействует развитию быстроты реакции и передвижения по площадке, развитию ловкости. В игре у стенки, многократно повторяя удары, можно выработать правильный рисунок движения руки с ракеткой, научиться следить за правильным движением ног, совершенствовать ритм движений.

2. Техника передвижений

Техника передвижения по корту включает в себя специфический прыжок «разножка» и рациональное использование разновидностей бега, при этом работа ног требует максимальной частоты и координации движений в зависимости от выполнения ударов различного типа. Для достижения высоких результатов в этой области наибольший эффект даёт применение сопряженного метода развития физических качеств вместе с совершенствованием координации движений.

Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.

Выпады (вперед, в сторону, назад).

Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий».

Выполнение ударов после различных видов движения к мячу.

Выполнение ударов в различных положениях.

Выполнение «разножки» в момент удара партнера.

3. Основы тактики игры в теннис (см. Приложение 3)

Демонстрация одиночной и парной игры со счётом.

Показ всех ударов раздельно с разбором основных тактических особенностей их использования.

Игра в теннис на бумаге.

Игра со счётом «на квадратики».

Простейшие упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций: «треугольник», «восьмёрка» и т.д.

Игра через сетку по заданиям.

Игра со счётом по заданиям.

4. Соревновательная практика

Проведение соревнований по специальной физической подготовке, основными средствами в которых являются эстафеты, игры с мячом и ракеткой, «веер», бег по линиям корта и т.д.

Проведение соревнований «на квадратики».

Одиночные учебные игры со счётом со специальными заданиями, использованием различных тактических комбинаций

Одиночные игры со счётом соревновательного характера.

Проведение соревнований на первенство кружка.

Проведение соревнований между детско-юношескими клубами.

5. Контрольное тестирование

Рекомендованы следующие контрольные (переводные) тесты, для оценки уровня *физической, технической и тактической* подготовленности юных теннисистов для кружков по теннису 1, 2 и 3 года обучения (см. Приложение 1):

Основные (обязательные):

«Бег от «задней» линии до сетки и обратно» (бег 24 м.), сек.

«Веер» - бег по площадке в пять точек (без мячей), сек.

Танец впрыска («Ганцевальные»), кол-во раз за 10 сек.

Бросок баскетбольного мяча из-за головы (движением подачи), м.

Дополнительные (по желанию тренера):

«Бег по линиям корта», сек.

Броски теннисного мяча, сходные с движением ударов справа, слева, подачи в мишень 50x50, расстояние до стены 5 м., кол-во попаданий из 10.

Удары по отскочившему мячу о стену (справа и слева), максимальное кол-во ударов.

Тест для оценки уровня развития тактического мышления юных теннисистов, баллы.

4. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития; совершенствование -
- основных физических и морально-волевых качеств;
- дальнейшее совершенствование и закрепление в игре со счётом всех приёмов техники;
- освоение в полном объёме стратегии и тактики;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- дальнейшее изучение теоретических основ тренировки, техники, стратегии и тактики,
- формирование творческого отношения к процессу спортивного совершенствования.

4.1. ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ДО 2-Х ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ (Таблица № 4.)

Содержание занятий	.месяцы												всего часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретические занятия	2	2	2	4	4	2	2	2					20
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	12	12	8	10	10	8	8	10	8	8	6		100
Специальная физическая подготовка	12	12	12	15	15	12	12	15	12	12	9		138
Изучение и совершенствование техники	12	12	16	17	12	8	8	11	8	8	6		120
Изучение и совершенствование тактики	8	8	8	10	12	9	9	12	13	19	15		120
Интегральная подготовка			2	5	7	7	7	8	5	2			42
Инструкторская и судейская практика						2	2	2					6
Приемные и переводные испытания	2					2			2				6
По индивидуальным заданиям в период летнего отдыха											24	48	72
ВСЕГО ЧАСОВ	48	48	48	60	60	48	48	60	48	48	60	48	624

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СВЫШЕ 2-Х ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ (Таблица №5.)

Содержание занятий	.месяцы												всего часов
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретические занятия	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2			24

Практические занятия													
Общая физическая подготовка	12	12	12	15	15	12	12	15	12	12	9		138
Специальная физическая подготовка	16	16	16	20	20	16	16	20	16	16	12		176
Изучение и совершенствование техники	16	16	16	20	20	16	16	20	18	16	17		192
Изучение и совершенствование тактики	16	16	16	20	20	16	16	20	16	19	17		192
Интегральная подготовка	8	8	8	11	7	8	8	11	5	9	5		88
Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2	2	2						12
Приемные и переводные испытания	2				2				2				6
По индивидуальным заданиям в период летнего отдыха											36	72	108
ВСЕГО ЧАСОВ	72	72	72	90	90	72	72	90	72	72	90	72	936

4.2. Программный материал

Теоретические занятия

1. Обзор состояния и развития тенниса.

Характеристика современного тенниса. Основные направления и задачи развития тенниса в России. Краткие сведения о развитии тенниса за рубежом. Крупнейшие теннисные турниры. Сильнейшие теннисисты.

2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Занятие по теннису как единый педагогический процесс. Общепедагогические принципы занятия по теннису. Основные формы занятий. Самостоятельные занятия, основные требования, предъявляемые к ним. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития двигательных способностей и достижения высоких спортивных результатов.

3. Основы техники и тактики игры в теннис.

Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Быстрая, стабильная, активная, разнообразная, точная игра – основа мастерства в теннисе. Рациональная техника – необходимое условие достижения высоких результатов в теннисе. Общая характеристика игры сильнейших теннисистов.

4. Гигиена и режим питания теннисиста.

Гигиеническое значение водных процедур: умывание, душ, баня, купание. Вред курения и употребления спиртных напитков. Понятие о травмах. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика на занятиях по теннису. Первая помощь. Режим питания теннисиста, питьевой режим в зависимости от характера трудовой деятельности.

5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение врачебного контроля и самоконтроля на занятиях по теннису. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение.

6. Правила соревнований и их организация.

Значение спортивных соревнований. Правила игры. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные первенства, розыгрыш кубков, показательные и др. Системы розыгрыша соревнований: с выбыванием, круговая, смешанная, уравнительная и др. Расписание игр и назначение судей. Информация зрителей и участников.

7. Психическая подготовка.

Особенности проявления волевых качеств у теннисистов, их связь с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа ВНД, темперамента и психологических особенностей.

Участие в соревнованиях как необходимое условие совершенствования и проверки морально-волевых качеств спортсмена. Влияние разминки на психологическое состояние теннисиста.

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: упражнения на растягивание и расслабление; на развитие двигательных способностей, наиболее развиваемых в данный возрастной период: скоростные, силовые, координационные, гибкость, выносливость; упражнения на гимнастической стенке, скамейке; упражнения с теннисными, баскетбольными и набивными мячами, гимнастическими палками, эспандерами и резиновыми амортизаторами.

Лёгкоатлетические упражнения: бег на короткие, средние и длинные дистанции; кроссы: бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой, с преодолениями различных естественных препятствий прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Акробатические упражнения: кувырки; перекаты; перевороты; специальные акробатические упражнения для развития прыгучести.

Спортивные игры по упрощённым правилам: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол.

Подвижные игры и командные эстафеты с преодолением различных препятствий.

2. Специальная физическая подготовка

Средства специальной физической подготовки юного теннисиста в учебно-тренировочных группах включают:

- специально-подготовительные упражнения сопряжённого развития физических способностей;

- специально-подготовительные упражнения для развития физических способностей.

Гибкость и способность к расслаблению.

Гибкость:

- повороты и круговые вращения головы;
- наклоны вперёд и в сторону;
- «мост»;
- вращение туловища;
- выпады;
- махи ногами (вперед-назад, вправо-влево);
- «шпагаты»;
- упражнения с гантелями (малого веса), имитирующие удары теннисиста (справа, слева, подачу и удар над головой);
- круговые вращения в кистевых, локтевых, плечевых, коленных, голеностопных суставах;
- упражнения у гимнастической стенки;
- упражнения с гимнастической палкой;
- перекаты, выпады;
- упражнения на растяжку с партнёром.

Упражнения для развития гибкости следует постоянно включать в комплекс упражнений по физической подготовке.

Способность к расслаблению:

- махи расслабленными руками в различных направлениях при активной помощи туловища и ног;

- наклоны расслабленного туловища вперёд, потряхивание опущенными руками;
- вращение туловища и расслабленных рук;
- раскачивания расслабленной ноги вперёд-назад;
- метание набивного мяча из положения сильного наклона туловища назад с последующим переходом в расслабленный наклон вперёд.

Координационные способности

Основные направления развития координационных способностей (ловкости):

- усложнение и расширение вариативности условий, в которых осуществляются двигательные действия;

- усложнение и расширение вариативности самих двигательных действий;
- введение фактора неожиданности;
- освоение новых двигательных действий, варьирование и обновление средств, используемых для развития физических качеств, совершенствования техники.

Средства для развития координационных способностей:

- спортивные игры: футбол теннисным мячом, хоккей ракетками, гандбол теннисным мячом и т.д.;

- старты из различных исходных положений на короткие отрезки: сидя, лёжа, упор присев и др.;

- подскоки на носках с активными движениями рук в максимальном темпе, (при нарушении ритма движений снизить темп, затем снова его увеличить);

- два ряда по три теннисных мяча располагаются на расстоянии немного шире плеч, расстояние между ними - полшага; стоя между рядами попеременные выпады: выпад вперёд влево, вперёд вправо с касанием одноимённой рукой мяча;

- преодоление «полосы препятствий»;

- игра у сетки;

- игра в теннис двумя мячами;

- командная игра одной ракеткой;

- игра на счёт на «квадратики»;

- подвижные игры и эстафеты;

- бег с изменением направления по сигналу;

- ловля мяча в прыжках.

Средства для развития прыгучести и прыжковой ловкости:

- приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх;

- танец «вприсядку» с попеременным выбрасыванием ног вперёд и в стороны;

- выпрыгивание вверх из полуприседа (можно с отягощением);

- прыжки вперед с зажатым в ступнях набивным мячом;

- легкоатлетические прыжки в высоту, в длину (тройные, прыжки с места и разбега);

- прыжки на гимнастическую скамейку и через неё;

- прыжки вверх с касанием высоко подвешенного предмета;

- прыжки в сторону, в длину-вверх, вперед с имитацией движений различных ударов;

прыжки назад-вверх с имитацией смэша;

- «вратарские упражнения»: ловля мяча в прыжках;

- «кенгуру»;

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

- прыжки через «коридор».

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, хоккей, футбол (по упрощённым правилам).

Прыжковую ловкость можно развивать на площадке, с выполнением ударов с лёта у сетки в прыжках и бросках, используя «острые» обводящие удары.

Скоростные способности.

а) *двигательной реакции:*

- поймать один из 2-х мячей (после одного отскока на расстоянии 1 м) по сигналу и без;

- ускорения на 6-7 м., старт только по заданному сигналу;

- подвижные и спортивные игры;

- игра с лёта о стену;

- игра с доставанием укороченных ударов.

б) *перемещения:*

- ускорения на 10, 30 метров;

- семенящий бег с максимальной частотой движений;

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлестыванием голени;

- бег боком и спиной вперёд;

- бег с быстрым изменением направления и способа движения;

- «челночный» бег;

- «скоростной» бег;

- рывки вперёд, в стороны.

в) *скоростная выносливость:*

- «веер»;

- «бег по линиям корта».

Тренировка на скорость должна включать: повторения – 5-10; серии 1-5; время выполнения – 3-5 секунд; отдых между повторениями 15-50 секунд или полное восстановление; отдых между сериями – 90-150 секунд; соотношение работа-отдых – 1:5; интенсивность 100% (максимальные усилия).

Выносливость.

Аэробные тренировки должны проходить на пульсе 120-130 ударов в минуту.

- продолжительный бег (от 20 минут);
- чередование быстрого и медленного бега на естественном грунте;
- бег трусцой вокруг корта на протяжении 5 минут (пульс 130 уд. в мин.). Бег трусцой 5 минут сочетая с ходьбой 10 метров.
- прыжки со скакалкой 5 минут.
- бег и прыжки по ступенькам.

Силовые способности.

- метание набивных мячей:

- а) двумя руками из-за головы;
- б) двумя руками снизу-вверх;
- в) движением удара справа/слева (двумя руками или одной – снизу вперёд-вверх);
- в) движением подачи (одной рукой из-за головы);
- г) стоя спиной к партнёру – бросок снизу-вверх-назад;
- д) быстрые броски от груди вперёд (расстояние между партнёрами – 1-2 м.).

- прыжки через скамейку;
- сжимать и разжимать кистью теннисный мячик;
- метание теннисных мячей из положения, лёжа на спине;
- выполнение различных ударов с последующим полуприседом и выпрыгиванием из него;
- «отжимания»;
- подтягивания на перекладине;
- упражнения «на пресс»;
- и.п. - вис на перекладине - поднимание прямых и согнутых ног к груди.
- приседания на одной ноге («пистолетик»);
- кросс с отягощениями на ногах;
- передвижения на руках (ноги держит партнёр).
- выполнение ударов «на силу».

3. Техническая подготовка.

1. Техника ударов

Виды хваток ракетки: восточная, полузападная, западная, континентальная.

Исходное положение и передвижение игрока на площадке. Наблюдение за мячом во время игры.

Удары справа и слева по отскочившему мячу: удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии в одиночных и парных упражнениях; удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие»; «средней силы»; «сильные» по диагоналям и по линиям.

Виды ударов справа по отскочившему мячу: восточный, западный.

Виды ударов слева по отскочившему мячу: одной, двумя руками.

Удары с лёта, справа и слева: удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие»; «средней силы»; «сильные» по диагоналям и по линиям.

Подача: удары у тренировочной стенки на различном расстоянии; удары на площадке на различном расстоянии от сетки.

Удары над головой (смэш): удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие»; «средней силы»; «сильные» по диагоналям и по линиям.

Свечки и полусвечки.

Укороченные удары и удары с полулёта.

Вращение: верхнее, боковое, нижнее.

Разбор движений по фазам в имитационных упражнениях.

Примечание: наилучшая тренировка для исправления недостатков в технике ударов - игра у стенки. Чтобы успевать делать правильные движения при ударах, исправляя технику ударов, нужно становиться на 8-10 м от стенки. Удары с лёта следует отрабатывать с расстояния 3-4 м от стенки, во избежание приобретения навыка ударов по мячам в низкой точке при опущенной ниже кисти головке ракетки - положении, снижающем эффективность ударов с лёта. Для отработки удара над головой нужно занять позицию в 3-4 м от стенки и с каждым следующим ударом отходить дальше до расстояния 5-6 м. Первый мяч ударом сверху направляется так, чтобы он,

ударившись о землю (примерно в 1 м от стены), отскочил от стенки вверх; в этот момент и следует выполнять удар над головой, направляя его в то же место перед стенкой. Важно следить за боковым положением туловища и ног относительно стенки, за чёткостью выполнения петлевого движения ракетки за спиной и за правильностью точки удара по мячу впереди себя.

Для совершенствования точности ударов на стенке следует провести линию на уровне теннисной сетки. Над верхним краем сетки размечаются мишени для попадания мячей. Точность ударов отрабатывается попаданием в эти мишени.

1. Техника передвижения

Техника передвижения по корту включает в себя специфический прыжок «разножка» и рациональное использование разновидностей бега, при этом работа ног требует максимальной частоты и координации движений в зависимости от выполнения ударов различного типа. Для достижения высоких результатов в этой области наибольший эффект дает применение сопряженного метода развития физических качеств вместе с совершенствованием координации движений.

Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.

Выпады (вперед, в сторону, назад).

Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий».

Выполнение ударов после различных видов движения к мячу.

Выполнение ударов в различных положениях.

Выполнение «разножки» в момент удара партнера.

4. Тактическая подготовка.

Демонстрация одиночной и парной игры со счётом.

Показ всех ударов отдельно с разбором основных тактических особенностей их использования.

Игра в теннис на бумаге.

Игра со счётом «на квадратики».

Упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций: «треугольник», «восьмёрка» и т.д.

Игра через сетку по заданиям.

Игра со счётом по заданиям.

5. Участие в соревнованиях.

Проведение соревнований по специальной физической подготовке, основными средствами в которых являются эстафеты, игры с мячом и ракеткой, «веер», бег по линиям корта и т.д.

Проведение соревнований «на квадратики».

Одиночные учебные игры со счётом со специальными заданиями, использованием различных тактических комбинаций

Одиночные игры со счётом соревновательного характера.

Проведение соревнований на первенство кружка.

Проведение соревнований между детско-юношескими клубами.

6. Контрольное тестирование.

Рекомендованы следующие контрольные (переводные) тесты, для оценки уровня физической, технической и тактической подготовленности юных теннисистов для спортивных секций по теннису 4 года обучения (и выше) (см. Приложение 1):

Основные (обязательные):

«Бег от «задней» линии до сетки и обратно» (бег 24 м.).

«Веер», сек.

Прыжки «кенгуру», макс. кол-во раз.

Танец впрысдку («Танцевальные»), кол-во за 10 сек.

Бросок набивного мяча с места из-за головы (движением подачи) (девочки – вес мяча -1 кг., мальчики -2 кг.), м.

Дополнительные (по желанию тренера):

Бег 6 м., сек.

«Бег по линиям корта», сек.

Прыжки «кенгуру», макс. кол-во раз.

Игра о стенку в мишень 50/50 см., расстояние до стенки 5 м, кол-во попаданий из 10.

Игра через сетку по (отскочившему мячу или с лёта) с «корзиной» (выполнение 10 ударов в разные углы), кол-во попаданий из 10.

Тест для оценки уровня развития тактического мышления юных теннисистов, баллы.

5. Тестирование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности

Для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности теннисистов рекомендуется использовать следующие тесты:

Группа «А» - упражнения преимущественно для совершенствования и определения уровня развития скоростно-силовых качеств теннисистов и выносливости.

бег 6 м. с высокого старта, сек.;

бег 30 м. с высокого старта, сек.;

бег 10 м. с высокого старта, сек.;

бег 22 м. (2 раза по 11м) «челночный», сек. (регистрируется и оценивается время, затраченное на пробегание отрезка);

пятиминутный бег (фиксируется количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут);

прыжок в длину с места, м. (фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка);

прыжок вверх с места, см. (на высоте вытянутой руки вверх делается отметка «1»; спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты – отметка «2»; фиксируется разница между отметкой «2» и «1», которая является высотой прыжка);

тройной прыжок с места, м. (выполняется по правилам лёгкой атлетики).

перемещение крестным шагом с касанием двух точек (регистрируется количество раз за минуту);

подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз;

многоскоки на дальность с ноги на ногу (10 прыжков), м. (регистрируется и оценивается общее расстояние);

серийные прыжки вверх с высоким подниманием колен («кенгуру»). (регистрируется и оценивается максимальное количество раз);

бег по пяти точкам – «веер», сек. (регистрируется и оценивается время, затраченное на выполнение упражнения);

«18-метровый рывок», сек. (регистрируется и оценивается время, затраченное на пробегание отрезка);

бег 66 м. (6 раз по 11 м), сек. (регистрируется и оценивается время, затраченное на пробегание отрезка);

тест на аэробную выносливость - «Бег 2 км 400 м», сек. (фиксируется показанное время);

Группа «Б» - упражнения преимущественно для совершенствования и определения уровня развития специальной силы, ловкости и гибкости теннисистов.

бег «змейкой» с обеганием предметов, сек. (регистрируется и оценивается время, затраченной на выполнение упражнения);

бросок набивного мяча с места из-за головы (движением подачи) (девочки – вес мяча - 1 кг., мальчики - 2 кг.), м. (регистрируется и оценивается расстояние от линии старта до точки приземления мяча);

бросок набивного мяча в прыжке движением удара над головой. (девочки – вес мяча - 1 кг., мальчики - 2 кг.), м. (выполняется с отбеганием назад на 3-4 м.; регистрируется и оценивается дальность броска - от левой ноги спортсмена, до места приземления);

сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (определяется количество разгибаний «отжиманий»);

перехваты набивных мячей, бросаемых в различных направлениях в «условные» ворота (оценивается быстрота реагирования, прыжковая ловкость), экспертная оценка;

комплексные упражнения:

а) выкруты рук вперёд-назад с палкой;

б) наклоны туловища вперёд;

в) гимнастический мост.

Для оценки технической подготовленности теннисистов рекомендуются следующие тесты: экспертно, по 5-тибальной шкале, могут оцениваться:

- а) хватка (при ударах справа, слева, подаче);
- б) точка удара (при ударах с отскока – впереди туловища, и с лёта);
- в) ударное движение.

Техническая подготовленность оценивается по выполнению учеником движений ракеткой, имитирующих удар по мячу, и по выполнению удара по мячу у стенки или на площадке. В оценку по технике также включается оценка исходного положения, замаха, удара и окончания движения после удара (до исходного положения). Оценка производится по пятибалльной системе:

Оценка 5 - удар исполнен технически правильно (на площадке и в имитационных упражнениях).

Оценка 4 - удар выполняется (на площадке) в основном технически правильно (допускаются отдельные недостатки во второстепенных деталях движений). В имитационных упражнениях выполнение безукоризненно правильное.

Оценка 3 - удар выполняется (на площадке и в имитационных упражнениях) в основном технически правильно (допустимы только отдельные недостатки во второстепенных деталях движений).

Неудовлетворительная оценка 2 даёт основание тренеру для отчисления ученика при отборе (применяется в группах начальной подготовки);

подача в мишень 1,5/1,5 м. (регистрируется количество попаданий в мишень из 10 попыток);

удар над головой за «линию подачи» (регистрируется количество попаданий за «линию подачи» в корт из 10 попыток);

игра о стенку в мишень 50/50 см., расстояние до стенки 5,5 м. (регистрируется количество попаданий в мишень за 10 ударов);

Для оценки тактической (техничко-тактической) подготовленности теннисистов рекомендуются следующие тесты:

На втором году обучения в игре на площадке применяются упражнения с использованием различных тактических комбинаций.

"Треугольник" - один игрок направляет свои удары в один и тот же угол площадки, другой игрок поочередно в разные углы;

"Восьмерка" - каждый из двух игроков направляет свои удары поочередно в разные углы площадки, причём один использует только прямые удары, другой только диагональные;

"Два к одному" - оба игрока направляют два удара в один и тот же угол, а третий в противоположный угол или косо к боковой линии;

"Три к одному" - оба игрока направляют три удара в один и тот же угол, в четвертый удар в противоположный угол или косо к боковой линии;

"Два к двум" - оба игрока направляют два удара в один угол, потом два удара в другой угол (оценка выполнения упражнений производится экспертно по пятибалльной шкале);

комплексы ударов: крученые; резанные; по диагоналям; по линиям и т.д. (оценивается количество ошибок).

При оценке подготовленности юных теннисистов помимо контрольных упражнений и нормативов по физической, технической и тактической подготовке учитывается и игровая подготовленность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андружейчик М.Я. Футбол: Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / М.Я. Андружейчик – Мн.: БГУФК, 2006.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис: учебник для ин-тов физ. культуры / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Белиц-Гейман С.П. Теннис: Школа чемпионской игры и подготовки / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Аст-Пресс, 2001.
4. Боллетьеры, Н. Теннисная академия / Н. Боллетьеры – М.: Издательство Эксмо, 2004.
5. Васнецова Н.Ю. Теннис для начинающих: / Н. Ю. Васнецова. – М.: Астрель, 2001.
6. Газиев М.И. [и др.] Теннис / М.И. Газиев, А. И. Яроцкий, В.П. Безверхов. – Т.: Изд-во им. Ибн Сины, 1992.
7. Жур В.П. Техническая, тактическая и физическая подготовка теннисистов: методические рекомендации / В.П.Жур. – Мн.: БГОИФК, 1991.
8. Жур, В.П. Теннис: метод. пособие / В.П. Жур. – Мн., 1997.
9. Иванова Т. С. Путь к мастерству. Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов / Т.С. Иванова. – М.: «ИНСОФТ», 1993.
10. Кондратьева, Г.А., Шокин, А.И. Теннис в спортивных школах / Г.А. Кондратьева, А.И. Шокин. – М.: «Физкультура и спорт», 1975.
11. Кулишова М.В. Некоторые методические аспекты отбора и начальной тренировки теннисисток / М.В. Кулишова // Научные проблемы подготовки спортсменов Республики Беларусь к олимпийским играм 2004 года: Материалы научно-методической конференции г. Минск, 28 февраля 2003 г. – Мн.: ГУ НИИФК, 2003. – 106 с.
12. Кулишова М.В. Теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Мн.: НИИФКиС, 2003.
13. Креспо М. [и др.] Развивая молодого игрока / М. Креспо, Г. Гранито, Д.Майли. - Мн.: БТА, 2008.
14. Лот, Ж.-П. Теннис за 3 дня / Ж.-П. Лот. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
15. Метцлер П. Теннис. Секреты мастеров/ П. Метцлер. – М.: Агенство «Файр», 1997.
16. Никитушкин В.Г [и др.] Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004.
18. Олдржих М., Шафаржик В. Начальная школа тенниса / М. Олдржих, В. Шафаржик. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
19. Основы тенниса / Под общ. ред. Л. С. Зайцевой. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
20. Программа школьной теннисной инициативы: Руководство для тренера (International Tennis Federation). – Мн.: БТА, 1998.
21. Синглтон С. Искусство игры в теннис: / С. Синглтон. – М.: Астрель, 2004.
22. Теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Просвещение, 1972.
23. Теннис для начинающих: учеб.-методическое пособие / Мин. Гор. уч-методич. центр по физкультурно-оздоровит. работе и спорт. резерву. – Мн.: РУП «Минсктиппроект», 2005.
24. Учебник передового тренера. – Мн.: БТА, 1999.
25. Шаповалова О.А. Теннис для начинающих / О.А. Шаповалова – М.: Вече, 2002.
26. Школа тенниса / под ред. Ш.А. Тарпищева – М.: Изд-во Эксмо, 2000.
27. Шокин А.И. Научные основы отбора в ДЮСШ по теннису / А.И. Шокин. – М.: ГЦОЛИФК, 1979