

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. АСТРАХАНИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 9»**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 4 от 06.12.2024

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО
г. Астрахани «СШ № 9»
Приказ № 17-О от 06.12.2024
Н.А. Смирнова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ ПО
ТЕННИСУ**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 5 ЛЕТ

Авторы-составители:
Зеленкова Елена Александровна – Зам. дир. по УВР
Шамышева Анна Константиновна - тренер-преподаватель

**Астрахань
2024 г.**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ Г. АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 9",** Смирнова
Надежда Анатольевна, Директор

18.12.24 11:45 (MSK)

Сертификат F1B68EA72B94CEC3AF7A2FF3FDC5B466

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Теннис» (далее по тексту – «Образовательная программа», «Программа») является адаптированной, с учётом особенностей организации занятий в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Астрахани «Спортивная школ № 9» (далее по тексту – «Спортивная школа № 9»), режима образовательного процесса.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Теннис» — физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Теннис» разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации,

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N

28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года.

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

- федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. № 980¹ (далее – ФССП) (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный номер 71691).

Характеристика, отличительные особенности тенниса

Теннис - вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить.

У современного тенниса есть официальное название «лаун-теннис» (англ. lawn - лужайка) для отличия от реал-тенниса - более старой разновидности, в которую играют в закрытых помещениях и на совершенно другом типе корта. Теннис является олимпийским видом спорта.

В теннис играют на прямоугольной площадке с ровной поверхностью и нанесённой разметкой - корте.

Существуют различные виды покрытий теннисных кортов: травяные, грунтовые, твёрдые, либо синтетические ковровые. Тип покрытия влияет на

отскок мяча и динамику передвижения игроков, поэтому стратегии игры на кортах с разными покрытиями могут кардинально отличаться.

Ракетка - для нанесения ударов по мячу игрок использует ракетку, которая состоит из рукоятки и округлого обода с натянутыми струнами. Струнная поверхность используется для ударов по мячу. Рамы для ракеток изначально изготавливались из дерева, в настоящее время - из сложных композитов, состоящих из керамики, углеволокна и металлов.

Мяч - для игры используется полый резиновый мяч, покрытый войлоком, окрашенный в яркий цвет, с нанесёнными двумя кривыми линиями характерной формы. Наиболее распространены мячи с давлением, но бывают мячи без внутреннего давления, изготовленные из более жёсткой резины для лучшего отскока.

Для игры в теннис противники размещаются на площадке по противоположным сторонам поперечной сетки. Одновременно могут играть двое (одиночная игра) или четверо, в последнем случае игроки разделяются попарно (парная игра). Игра заключается в перекидывании мяча при помощи ракетки через сетку на сторону противника, причем последний каждый раз должен возвращать мяч обратно.

Большой теннис – игра лидеров и стратегов. Для теннисиста важно все – физическая подготовка, техника, выдержка, психологическая устойчивость и проницательность, способность думать наперед, реакция, интуиция. Карты представляют из себя просторные огороженные площадки, так что чувство изолированности происходящего тоже играет роль: нужно уметь оставить все мысли снаружи и отгородиться ради сосредоточенности и поединка. Каждый розыгрыш мяча длится недолго, в ту ли сторону рванет противник, попадет ли подача в цель, бешеные скорости игры не дают права на ошибку, все может закончиться мгновенно из-за неожиданного плана подающего и знания слабых сторон противника. Поединок с мячом испытывает не только ум, но и выносливость спортсменов, чтобы перемещаться по корту на высоких скоростях долгое время требуется определенная выдержка – здесь уже побеждает более тренированный. Тот, кто в итоге не успеет за мячом, отдает очко противнику. 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.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Теннис» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с периодами обучения, что позволяет

соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся, в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

Основная цель программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, создание условий для успешного обучения обучающихся широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу, содействие успешному решению задач физического воспитания детей. Формирование и развитие способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Теннис» являются:

- физическое воспитание детей;
- обучение технике и тактике игры в теннис; подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно- спортивной направленности «Теннис» выражается в следующем. За последние десятилетие 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. Дополнительная общеразвивающая

программа физкультурно-оздоровительной направленности «Теннис» способствует вовлечению обучающихся в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 6 лет до 18 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение составляет - 6 лет.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно- спортивной направленности «Теннис» 5 лет.

Ожидаемые результаты – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по избранному виду спорта. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; овладение навыками игры в теннис; формирование знаний по здоровому образу жизни.

2. Учебно-тематическое планирование

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, в сроки соответствующие Календарному учебному графику (Приложение №1).

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом, с учетом итогов промежуточной аттестации выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

Подготовка спортсменов делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности. Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до нескольких лет. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств.

Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

Годовая учебно-тренировочная нагрузка:

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 42 недели)
Спортивно-оздоровительный	1 год и далее	8	336

Распределение учебных часов:

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов
I	Теоретическая подготовка	12
II	Практическая подготовка	
1.	Общая физическая подготовка	76
2.	Специальная физическая подготовка	62
3.	Тактическая подготовка	58
4.	Техническая подготовка	58
5.	Игровая и соревновательная подготовка	58
III	Углубленное медицинское обследование	4
IV	Контрольные испытания	8
	Итого:	336

Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
1.	Физическая культура и спорт в России. Развитие Тенниса.	1	-	1
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма	2	-	2
3.	Физиологические основы спортивной тренировки.	1	-	1
4.	Общая и специальная физическая подготовка	1	138	139
5.	Техническая подготовка	1	58	59
6.	Тактическая подготовка	1	58	59

7.	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.	1	-	1
8.	Основы методики обучения и тренировки	1	-	1
9.	Планирование и спортивный учет	1	-	1
10.	Инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.	1	-	1
11.	Правила соревнований по теннису.	1	-	1
12.	Игровая и соревновательная подготовка	-	58	58
13.	Углубленное медицинское обследование	-	-	4
14.	Контрольные испытания	-	-	8
	ИТОГО:	12	312	336

Краткое содержание программы:

1. Теоретические занятия

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие Тенниса.

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

История развития тенниса. Возникновение, развитие и распространение тенниса.

Российские теннисисты на Олимпийских играх. Особенности и виды тенниса.

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях теннисом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах (2 часа).

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на кортах. Помощь при ушибах, растяжении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви теннисиста. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом.

Тема 3. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения

функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка (1 час + 138 часов).

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к лыжникам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для теннисистов.

Тема 5. Техническая подготовка (1 часа + 58 часов).

Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки теннисистов. Классификация и терминология технических приёмов.

Основы технической подготовки теннисистов. Понятие о технике тенниса. Способы держания ракетки. Передвижение теннисиста по площадке. Удары справа. Удары слева. Поддача. Приём подачи. Удары с лёта. Свеча. Удар над головой. Укороченный удар. Удары с полулёта. Типичные ошибки и их исправление.

Тема 6. Тактическая подготовка (1 час + 58 часов).

Тактика одиночной игры. Тактические приемы выхода к сетке с подачи и с подготовительных ударов. Особенности выполнения подачи. Основная тактическая задача теннисиста. Задача подготовительного удара для выхода к сетке у игроков.

Тактика парной игры. Значение сыгранности партнёров (согласованности их действий). Тактические задачи ведения игры у сетки. Особенности передвижения теннисиста у задней линии в зависимости от направления выполненного им удара.

Тема 7. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка (1 часа). Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь,

организованность.

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. Умение преодолевать трудности, возникающие у теннисистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки (1 час).

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности теннисистов.

Учебно-тренировочное занятие – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении занятия: задачи, содержание его частей и нагрузка в учебно-тренировочном занятии, Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая, командная тренировка.

Тема 9. Планирование и спортивный учёт (1 час).

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Перспективное и оперативное планирование,

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 10. Инвентарь, выбор, хранение, уход за ним (1 час). Обувь, одежда и снаряжение для тенниса.

Тема 11. Правила соревнований по теннису (1 час).

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, оборудование кортов. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система соревнований по теннису.

2. Практические занятия (312 часа)

2.1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости) (76 часов).

2.1.1. 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.

2.1.2. 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.

2.1.3. 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: 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 маленькими мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперёд в движении.

2.1.4. 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.

2.1.5. 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.

2.1.6. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол (по упрощённым правилам).

2.2. Специальная физическая подготовка (62 часа).

2.2.1. 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 обеганием 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.

2.2.2. Упражнения для развития силы ног, прыгучести и прыжковой ловкости:

- 1) приседание на одной ноге «пистолетом» с последующим подскоком вверх;
- 2) «танец» в присядку с выбрасыванием ног вперед;
- 3) выпрыгивание вверх из глубокого приседа (можно с отягощением);
- 4) прыжки вперед с зажатым в ступнях набивным мячом;
- 5) отбивание набивного мяча ступней;
- 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.

2.2.3. 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 или ядра (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) сжимание теннисного мяча или эспандера для укрепления мышц кисти и пальцев.

2.2.4. 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.

2.2.4. 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

(стараться в прыжке достать ветку дерева).

2.2.5. 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 вверху в замке;
- 5) выпады (при этом корпус подан вперед, как при дотягивании до мяча);
- 6) махи ногами (вперед-назад, вправо-влево);
- 7) «шпагат»;
- 8) 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.

Дополнительно: В начальном периоде обучения детей (6-9 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.)

2.3. Техническая подготовка, тактическая подготовка (58+58 часов).

Способ держания ракетки (хватки), типичные ошибки. Передвижение теннисиста по площадке. Понятие устойчивости. Фазы удара по мячу.

Удары справа. Плоский удар справа. Крученный удар справа. Резаный удар справа. Удары слева. Плоский удар слева. Крученный удар слева. Резаный удар слева.

Обучение ударам по отскочившему мячу справа и слева. Обучение способу держания ракетки.

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.

Поддача. Типичные ошибки. Изучение траектории полёта плоских, кручёных и резаных подач. Положение стоп ног при подаче. Исходное положение теннисиста. Плоская поддача. Крученая поддача. Резаная поддача. Обучение подаче. Изучение исходного положения при подаче. Фиксирование точки удара по мячу при подаче. Стойка с кольцом для отработки точности подброса мяча при подаче.

Приём подачи. Активный приём подачи. Подскок перед приёмом подачи. Техника выполнения ударов при приёме подачи.

Удары с лёта. Обучение удару с лёта. Свеча. Удар над головой. Обучение свече и удару над головой. Укороченный удар, способы его выполнения. Обучение укороченному удару. Удары с полулёта. Обучение удару с полулёта.

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. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения в МБУ ДО г. Астрахани «СШ № 9» – очная.

Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: от 8 до 10 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

Объем максимальной тренировочной нагрузки в неделю составляет 8 академических часов.

Средства обучения:

Отделение тенниса в спортивной школе, реализующей настоящую программу должно быть укомплектовано следующим минимумом спортсооружений:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Стойки для теннисной сетки	штук	4
2	Теннисная сетка	штук	2
3	Ракетка теннисная	штук	12
4	Теннисные мячи	штук	100
5	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
6	Мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг	штук	10
7	Корзины для мячей	штук	1

Перечень учебно-методических материалов

№ п/п	Наименование учебно-методических материалов	Количество
1.	"Как воспитать теннисную звезду" Л.Д Преображенская	1 шт.
2.	Теннис для начинающих АСТ Астрель	1 шт.
3.	"Великолепный теннис" Ю Зерчанинов	1 шт.
4.	Теннис для каждого В.Шориков	1 шт.
5.	Теннис в вопросах и ответах С.Быченков	1 шт.

4. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития тенниса в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по теннису, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закалывания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила игры в теннис, овладеют понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и научатся применять полученные знания в игре. Овладеют навыками индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите; навыками выполнения технических действий с мячом и без мяча в нападении и защите. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Также, планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

5. Система оценки результатов освоения программы

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 в сроки соответствующие Календарному учебному графику (Приложение №1).

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно- оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях (п.п.1.1, 1.2. Приложение №2). Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

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, соревнованиях.

1). **Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации** осуществляется с использованием оценочных материалов, разработанных МБУ ДО «СШ № 9» (Приложение №2).

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися. 2.1.)
- **Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из футбола, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по

теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), « - » при отрицательном.

2.2.) **Оценка уровня знаний по практической подготовке** включает в себя тестирование по физической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по **физической подготовке** и критерии фиксирования результатов представлены в п.1 Приложения №2 и заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого в Приложении № 2 (п.1) перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Кроме того, в конце учебного года согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются **контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке** для спортивно-оздоровительного этапа (п.2 Приложения №2).

Таким образом, для успешной **промежуточной аттестации** обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 2 баллов и более; в конце учебного года сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате **итоговой аттестации** по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/«образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической

подготовке от 2 баллов и более, и сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

Приложение №1
к дополнительной общеразвивающей
программе Физкультурно-спортивной
направленности «Теннис»

Календарный учебный график

Календарные сроки реализации программы

Сроки реализации образовательной программы 5 лет. Учебный год состоит из 42 календарных недель .

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляет собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы, представлены тестами по оценке уровня знаний по теоретической подготовке, тестовыми упражнениями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

3) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

4) Прыжки через скакалку_(для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

5) Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

6) Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*

2. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Тройной прыжок с/м (см)	300	400	450	500	520	550	более 550	более 550	более 550	более 550

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенный необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу),

оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Тройной прыжок с места. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченными линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

Методические материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис: учебник для ин-тов физ. культуры / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Физкультура и спорт, 2007
2. Боллетьеры, Н. Теннисная академия / Н. Боллетьеры – М.: Издательство Эксмо, 2004.
3. Васнецова Н.Ю. Теннис для начинающих: / Н. Ю. Васнецова. – М.: Астрель, 2001.
4. Жур, В.П. Теннис: метод. пособие / В.П. Жур. – Мн., 2007.
5. Кондратьева, Г.А., Шокин, А.И. Теннис в спортивных школах / Г.А. Кондратьева, А.И. Шокин. – М.: «Физкультура и спорт», 2005
6. Кулишова М.В. Теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Мн.: НИИФКиС, 2003.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004.