

Принято Педагогическим советом
ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису
Протокол № 1 от 27.06 2013г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Врио директора
ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису
 А.В. Магиярова
«27» июня 2013 года
Приказ № 11 от 27.06.2013г.



Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Республиканская специализированная детско-юношеская
спортивная школа олимпийского резерва по теннису

ПРОГРАММА
обучения и планирования
учебно-тренировочной работы
«ТЕННИС»

Срок реализации - более 3-х лет

г. Уфа 2013

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Этапы обучения: основные задачи и порядок комплектования	3
3. Режим и формы учебно-тренировочного процесса	6
4. Учебный план	7
5. Содержание изучаемого курса	8
5.1. Теоретическая подготовка	8
5.2. Физическая подготовка.....	11
5.3. Техничко-тактическая подготовка.....	15
5.3.1. Изучение и закрепление техники и тактики игры (для групп начальной подготовки)	20
5.3.2. Совершенствование техники и тактики игры (для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования).....	21
5.3.3. Принципы тактического построения игры.....	24
5.3.4. Совершенствование техники и тактики игры (для групп высшего спортивного мастерства)	24
6. Инструкторская и судейская практика	25
7. Соревновательная деятельность	25
8. Психологическая подготовка и воспитательная работа	26
9. Подведение итогов реализации программы	27
10. Методическое обеспечение	28
11. Список литературы	28

Приложения

Приложение №1 «Программа тестирования физической подготовленности обучающихся для переводных экзаменов ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису.....	29
Приложение №2 «Нормативные требования к тестированию физической подготовлен- ности обучающихся для переводных экзаменов ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису...	30
Приложение №3 «Инструкция оценки технической подготовленности обучающихся для переводных экзаменов ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису.....	32
Приложение №4 «Нормативные требования к тестированию технической подготовлен- ности обучающихся для переводных экзаменов ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису....	33
Приложение №5 «Нормативные требования к тестированию теоретической подго- товленности обучающихся для переводных экзаменов ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису.....	34
Приложение №6 «Нормативные требования по выполнению спортивных разрядов (званий) и участию в спортивных соревнованиях для обучающихся ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису.....	35

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Теннис» (далее - Программа) составлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Теннис» (2007г.), допущенной Федеральным агентством РФ по физической культуре и спорту, в соответствии с законодательными актами, постановлениями и распоряжениями правительства Российской Федерации и Республики Башкортостан, нормативными актами, действующими в сфере физической культуры и спорта и образования.

Программа регламентирует учебно-тренировочную и воспитательную работу и включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, психологическую подготовку, инструкторскую, судейскую и соревновательную практику, а также средства и методы подготовки, систему контроля подготовленности и качества выполнения упражнений. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резерва квалифицированных теннисистов и содействует успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения.

Цели Программы:

- организация пропаганды физической культуры и спорта, утверждение здорового образа жизни, формирование потребностей в физическом и нравственном совершенствовании и личностном развитии обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся, развитие специальных физических качеств, овладение технико-тактическим мастерством;
- привитие любви к спорту, спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям теннисом;
- осуществление специализированной спортивной подготовки перспективных детей и молодежи для достижения высоких результатов и участия в соревнованиях всероссийского и международного масштаба;
- подготовка спортсменов высокой квалификации.

Задачи Программы:

- реализация Программы, исходя из функций и задач этапов подготовки, спортивного стажа и уровня подготовленности обучающихся;
- организация круглогодичного учебно-тренировочного процесса в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ;
- освоение обучающимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой, учебными планами и индивидуальными планами подготовки, овладение теоретическими знаниями, основами инструкторской и судейской практики.

2. Этапы обучения: основные задачи и порядок комплектования

Весь период подготовки теннисистов в ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису г. Уфы (далее по тексту - РСДЮСШОР) включает в себя этапы:

- 1) начальной подготовки - три года (6-9 лет)
- 2) учебно-тренировочный этап – четыре года (9-14 лет)
- 3) этап спортивного совершенствования - три года (14-17 лет)
- 4) этап высшего спортивного мастерства - без ограничений
- 5) спортивно-оздоровительный этап – до 17-18 лет.

Минимальный возраст зачисления в РСДЮСШОР - 6 лет (по году рождения). Выпускниками РСДЮСШОР являются обучающиеся, прошедшие, как минимум, полностью учебно-тренировочный этап подготовки (не менее 4-х лет обучения).

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки в учебные группы на конкурсной основе, по результатам сдачи вступительных экзаменов, принимаются дети в возрасте 6-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний (заключение РВФД), имеющие желание заниматься оздоровительными физическими упражнениями и теннисом. При невозможности зачисления в группы начальной подготовки всех желающих, отбор производится на конкурсной основе по результатам сдачи вступительных экзаменов.

При положительных результатах ежегодных переводных экзаменов продолжительность обучения на этапе начальной подготовки составляет 3 (три) года.

Цель, задачи и преимущественная направленность:

- привлечение детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями и теннисом; воспитание у детей потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям теннисом;
- улучшение физического, психического и интеллектуального развития детей, укрепление здоровья и обеспечение гармонического развития;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

Учебно-тренировочный этап

Этап состоит из двух подэтапов:

- начальной спортивной специализации (2 года обучения);
- углубленной спортивной специализации (2 года обучения).

На подэтап начальной спортивной специализации учебно-тренировочного этапа на конкурсной основе по результатам сдачи переводных экзаменов, зачисляются только здоровые и практически здоровые обучающиеся (заключение РВФД), успешно окончившие этап начальной подготовки и имеющие спортивные разряды соответствующие «Нормативным требованиям по выполнению спортивных разрядов (званий) и участию в спортивных соревнованиях для обучающихся ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису. Также на учебно-тренировочный этап, в исключительных случаях при наличии мест, могут быть зачислены спортсмены, не проходившие обучение на этапе начальной подготовки в РСДЮСШОР, но показавшие высокие спортивные результаты, удовлетворяющие критериям отбора на учебно-тренировочный этап, и успешно сдавшие вступительное тестирование по программе, утвержденной Педагогическим советом РСДЮСШОР.

Цель, задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня физической подготовленности как основы спортивного совершенствования;
- подготовка обучающихся к выполнению объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, необходимых для достижения высоких спортивных результатов;
- овладение всеми технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков;
- определение индивидуального стиля ведения игры;
- овладение инструкторско-судейской практикой;
- приобретение соревновательного опыта.

Подэтап углубленной спортивной специализации формируется из здоровых учащихся- разрядников (заключение РВФД), успешно сдавших переводные экзамены, а также имеющих определенные показатели соревновательной деятельности: объема, стабильности и эффективности соответствующие «Нормативным требованиям по выполнению спортивных разрядов (званий) и участию в спортивных соревнованиях для обучающихся ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису.

В случае резкого роста спортивного мастерства обучающегося и выполнения им норматива спортивного разряда «кандидат в мастера спорта РФ», Педагогический совет

РСДЮСШОР имеет право перевести данного обучающегося на этап спортивного совершенствования в течение учебного года при наличии соответствующей группы, либо со следующего учебного года.

Цель, задачи и преимущественная направленность:

- дальнейшее повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- совершенствование технико-тактических действий, их объема, разносторонности, эффективности;
- совершенствование индивидуального стиля ведения игры;
- накопление соревновательного опыта.

Этап спортивного совершенствования

На этап спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся, допущенные к занятиям РВФД, выполнившие (подтвердившие) требования ЕВСК к I спортивному разряду при условии сдачи ими переводных экзаменов, установленных Программой.

При положительных результатах ежегодных переводных экзаменов продолжительность обучения на этапе составляет 3 (три) года. В случае резкого роста спортивного мастерства обучающегося и выполнения им норматива «Мастера спорта РФ» Педагогический совет РСДЮСШОР имеет право перевести спортсмена на этап высшего спортивного мастерства со следующего учебного года.

Цель, задачи и преимущественная направленность:

- привлечение к специализированной спортивной подготовке наиболее перспективных обучающихся для достижения ими высоких спортивных результатов в российских соревнованиях;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности;
- совершенствование технико-тактических действий, их объема, разносторонности, стабильности и эффективности;
- дальнейшее совершенствование своего стиля игры;
- подготовка спортсменов в сборную команду Республики Башкортостан и резерв сборной команды России.

Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются допущенные РВФД к занятиям перспективные обучающиеся, выполнившие (подтвердившие) требования ЕВСК к спортивному званию «Мастер спорта РФ».

Продолжительность обучения и возраст спортсмена на данном этапе могут не ограничиваться, если его спортивные результаты стабильны, соответствуют требованиям учебной программы к этапу высшего спортивного мастерства или спортсмен входит в основной или резервный состав команды РФ по взрослым, юниорам или старшим юношам.

Цель, задачи и преимущественная направленность:

- достижение максимально возможных спортивных результатов в российских и международных соревнованиях;
- подготовка спортсменов в основной и резервный состав сборной команды России;
- дальнейшее совершенствование своего стиля игры;
- увеличение длительности удержания спортивной формы.

Спортивно-оздоровительный этап

Продолжительность обучения на спортивно-оздоровительном этапе ограничена достижением возраста 17-18 лет (окончания общеобразовательной школы).

Цель, задачи и преимущественная направленность:

- сохранение у занимающихся, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

3. Режим и формы учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе планируется на основе Программы и учебного плана. Он предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья обучающихся, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привитием любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям теннисом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в РСДЮСШОР являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями Программы для каждой учебной группы по расписанию, утвержденному директором РСДЮСШОР, включающие в себя: теоретическую подготовку, физическую подготовку, технико-тактическую подготовку, выполнение контрольных нормативов, инструкторскую и судейскую практику, контрольные матчи со счетом и соревнования внутри группы.
- работа с учащимися по индивидуальным планам (на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), самоподготовка учащихся в летний период;
- медицинский контроль во врачебно-физкультурном диспансере;
- участие в официальных соревнованиях, в том числе в соревнованиях Российского Теннисного Тура, по планам соревновательной деятельности учащихся вне учебно-тренировочной нагрузки.

Нормативы по наполняемости групп, учебно-тренировочной нагрузке и наличию спортивных разрядов при зачислении:

Этап	Период обучения	Возраст зачисления (лет)*	Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальное количество учебных часов в неделю*	Требования к выполнению разрядов
Спортивно-оздоровительный	Весь период	8	10	6	-
Начальной подготовки	Первый год	6	15	6	-
	Второй год	7	12	9	-
	Третий год	8	12	9	-
Учебно-тренировочный	Первый год	9	10	12	III ю
	Второй год	10	8	14	III ю-Пю
	Третий год	11	6	16	I ю, III
	Четвертый год	12	5	18	I-III
Спортивного совершенствования	До года	14	4	24	I, КМС
	Свыше года	15	3	28	КМС
Высшего спортивного мастерства	Весь период	17	2	32	МС

* Примечание:

1. Возраст обучающегося определяется по году рождения.
2. Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), для отдельных учебных групп по решению Педагогического совета РСДЮСШОР может быть сокращен не более чем на 25%.

4. Учебный план

№	Содержание занятия	Группы начальной подготовки (ГНП)			Группы учебно-тренировочные (УТГ)				Группы спортивного совершенствования (ГСС)			Группы ВСМ	Группы СОГ
		1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	-	-
-1-	-2-	-3-	-4-	-5-	-6-	-7-	-8-	-9-	-10-	-11-	-12-	-13-	-14-
I. Теоретическая подготовка													
1.	Физическая культура и спорт	1											1
2.	Оборудование и инвентарь для занятий	1			1								1
3.	Физические качества и физическая подготовка	1	1			1							1
4.	Профилактика травматизма в теннисе	1	1	1				1	1	1	1	1	1
5.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена		1	1	1								
6.	История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса		1		1	1	1	1	1	1	1	1	
7.	Структура спортивной тренировки			1									
8.	Врачебный контроль и самоконтроль			1	1		1	1	1	1	1	1	
9.	Техника и тактика игры на счет (ведения матча)					2	2	2	1	1	1	1	
10.	Психологическая подготовка к соревнованиям					1	1	1	1	1	1	1	
11.	Строение и функции организма							1	1	1	1	1	
12.	Требования ЕВСК для выполнения нормативов по присвоению разрядов						1		1				
13.	Правила игры в теннис. Структура соревнований РТГ	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1
14.	Анализ соревнований	1	1	1	4	6	7	8	14	19	19	23	1
	Итого:	6	9	9	12	14	16	18	24	28	28	32	6
II.	Физическая подготовка	156	234	211	250	291	291	328	374	437	437	499	156
III.	Технико-тактическая подготовка	138	210	224	331	385	481	542	842	983	983	1125	138
IV.	Инструкторская и судейская практика	-	-	9	12	15	17	19	-	-	-	-	-
V.	Соревнования и игры внутри группы	6	9	9	12	15	17	19	-	-	-	-	6
VI.	Контрольные нормативы и переводные экзамены	6	6	6	7	7	9	9	7	7	7	7	6
	Всего:	312	468	468	624	728	832	936	1248	1456	1456	1664	312

Конкретный годовой учебный план на учебную группу составляется тренером-преподавателем на основе учебной Программы с учетом педагогической целесообразности применения определенных упражнений и уровня физической, технической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся, а также расписания учебно-тренировочных занятий, возможностей спортивной базы и спортивного инвентаря.

Запланированный к изучению годовой объем материала должен быть освоен в течение учебного года. В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, повлекших длительную отмену учебно-тренировочных занятий, предусмотренный учебным планом годовой объем материала распределяется тренером-преподавателем и изучается учебной группой, в рамках оставшегося до конца учебного года объема учебных часов.

Для организации и планирования учебно-тренировочного процесса в РСДЮСШОР должны быть следующие документы:

1. Программа.
2. Годовые учебные планы занятий учебных групп.
3. Годовые планы-графики расчета учебных часов по периодам годового плана для учебных групп.
4. Расписание занятий РСДЮСШОР.
5. Годовые индивидуальные планы подготовки теннисистов этапов СС и ВСМ.

Для организации и планирования учебно-тренировочного процесса в учебной группе у тренера-преподавателя при проведении занятия должны быть следующие документы:

1. Журнал учета работы учебной группы, заполняемый по установленной форме.
2. Рабочий план-конспект учебно-тренировочного занятия (для начинающих тренеров-преподавателей).

5. Содержание изучаемого курса

5.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка - педагогический процесс овладения знаниями об основных этапах развития отечественного и мирового тенниса, базисных понятиях о физической культуре и спорте, спортивной тренировке и связанных с ними понятиях.

ГНП-1 (6-7 лет), СОГ

1. Физическая культура и спорт: отличия и сходство.
2. Влияние физических упражнений на организм человека: физические качества.
3. Оборудование и инвентарь для занятий.
4. Профилактика травматизма в теннисе: разминка, «заминка», правильная экипировка.
5. Анализ соревнований.
6. Правила игры в теннис:
 - счет в гейме;
 - счет в сете;
 - счет в матче.

ГНП-2 (7-8 лет)

1. Гигиена и закаливание: необходимость для спортсмена и их формы.
2. Влияние физических упражнений на организм человека: физические качества теннисиста.
3. Профилактика травматизма в теннисе. Первая помощь при травмах: действия травмированного и его тренера;

4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: турниры «Большого Шлема», Кубок Дэвиса, Кубок Федерации и Олимпийские игры: правильные названия, периодичность и места проведения.

5. Анализ соревнований.

6. Правила игры в теннис:

- счет в гейме при счете «ровно»;
- счет в гейме «тай-брейк»;
- терминология ведения счета в гейме и сете;
- очередность подачи в матче.

ГНП-3 (8-9 лет)

1. Питание и режим спортсмена.

2. Структура спортивной тренировки: части, темы, задания.

3. Врачебный контроль и самоконтроль: медицинское обследование в РВФД, его смысл и влияние на подготовку спортсмена.

4. Профилактика травматизма в теннисе. Домашнее лечение при легких травмах: растяжения, ушибы;

5. Структура соревнований РТТ: возрастные группы, категории турниров, ранг турниров.

6. Анализ соревнований.

7. Правила игры в теннис и регламент соревнований:

- смена сторон в сете и матче;
- перерывы для отдыха между розыгрышами очка, при смене сторон в сете и между сетами;
- правильные удары: касание сетки при ударе и при подаче, решения при приземлении мяча.

УТГ-1 (9-10 лет)

1. Питание и режим спортсмена на соревнованиях.

2. Врачебный контроль и самоконтроль: подготовка к матчу.

3. Подготовка инвентаря и экипировки к соревнованиям.

4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: где и когда зародился, в каких странах получил первое развитие, международные структуры управления теннисом (ITF, ATP, WTA, TE).

5. Анализ соревнований.

6. Правила игры в теннис и регламент соревнований:

- корт (размеры);
- постоянные принадлежности корта;
- правильные удары (все случаи);
- подача заявок на турниры, отказы от участия и возрастные ограничения.

УТГ-2 (10-11 лет)

1. Техника и тактика: планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в одиночном разряде.

2. Психологическая подготовка к соревнованиям: настрой на матч, влияние на противника в ходе матча.

3. Физические качества и физическая подготовка: влияние физической подготовленности на результат матча.

4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса: понятие «Открытой эры», обладатели «Большого шлема», существующие категории турниров среди мужчин и женщин.

5. Анализ соревнований.

6. Правила игры в теннис и регламент соревнований:

- зашаг;
- ошибки при подаче;

- когда подавать и принимать;
- переигрывание подачи;
- очередность приема и подачи в парной игре;
- регистрация участников турниров, запись на дополнительный турнир и парный разряд.

УТГ-3 (11-12 лет)

1. Техника и тактика: планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в парном разряде.
2. Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии противника, «сбивание» темпа и ритма игры.
3. Врачебный контроль и самоконтроль: влияние перегрузок на организм, понятие «спортивной формы».
4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса. История тенниса в нашей стране (Российская империя, СССР, РФ): в каком городе зародился, год рождения федерации тенниса (организации-прародителя), год проведения первого чемпионата страны.
5. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивных разрядов (до КМС РФ).
6. Анализ соревнований.
7. Правила игры в теннис и регламент соревнований:
 - переигрывание очка;
 - проигрыш очка;
 - непрерывность игры;
 - подсказки игроку;
 - вызов врача в ходе матча, медицинские перерывы;
 - роль судей на корте: вопросы по фактически случившемуся на корте и применению правил.

УТГ-4 (12-13 лет)

1. Строение и функции организма: краткое объяснение основных двигательных функций и как следствие - физических характеристик ударных движений в теннисе.
2. Врачебный контроль и самоконтроль: подготовка организма к серьезным соревновательным нагрузкам, расслабление организма после длительных матчей, спортивный массаж.
3. Профилактика травматизма в теннисе: инвентарь и снаряжение, влияние качества разминки.
4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса. История тенниса в нашей стране (Российская империя, СССР, РФ): победители и финалисты турниров «Большого Шлема», годы побед сборных команд РФ в Кубке Дэвиса и Кубке Федерации (основные члены команд).
5. Техника и тактика: планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в одиночном и парном разряде.
6. Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии противника, «сбивание» темпа и ритма игры.
7. Анализ соревнований.
8. Правила игры в теннис и регламент соревнований:
 - все вопросы для 12 лет +
 - помеха;
 - права и обязанности игрока до, во время и после матча, кодекс поведения игрока (штрафные санкции, нарушения).

УТГ-5, ГСС-1-3, ГВСМ (13-14 лет и старше)

1. Строение и функции организма: краткое объяснение основных двигательных функций и как следствие - физических характеристик ударных движений в теннисе.
2. Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические особенности строения организма:

- обезвоживание, отложение солей, солнечный удар и меры предупреждения таких ситуаций.
3. Профилактика травматизма в теннисе: инвентарь и снаряжение, влияние качества разминки.
 4. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса. Система юношеских международных турниров ITF и TE: возрастные категории, категории турниров, система заявок и отказов, регистрация в ITF и TE (IPIN), регистрация на турнирах;
 5. Требования ЕВСК для выполнения нормативов для присвоения спортивного разряда КМС РФ и звания МС РФ.
 6. Техника и тактика: планирование схемы игры на соревнованиях, тактика игры в одиночном и парном разряде.
 7. Психологическая подготовка к соревнованиям: поиск слабых мест в психологии противника, «сбивание» темпа и ритма игры.
 8. Анализ соревнований.
 9. Правила игры в теннис и регламент соревнований:
 - все вопросы для 13 лет +
 - исправление ошибок (в очередности приема и подачи в одиночном и парном разряде и смене мячей);
 - форма игроков;
 - перерывы между матчами игрока в ходе турнира.

5.2. Физическая подготовка

Степень развития физических качеств, в значительной мере, определяет уровень достижений спортсмена. Для того чтобы вести сложную, подчас изнурительную борьбу на корте, теннисисту необходимы следующие *физические качества*.

Быстрота реакции, сложная. Сложная реакция подразделяется на быстроту реакции на движущийся объект (мяч летит с разной скоростью в различных направлениях) и быстроту реакции с выбором. Только оценив направление и скорость полета, вращение мяча, место его приземления, местоположение соперника на корте, теннисист может выбрать правильное ответное действие. Значит, теннисисту нужна быстрота сложной реакции, под которой понимают латентное время реагирования. Выбрав вариант удара, спортсмену необходимо как можно быстрее сделать к мячу нужное количество шагов. Доставая мяч, спортсмен демонстрирует иную форму проявления быстроты - быстрое начало движения, то, что иногда называют резкостью.

Силовые способности. Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов. Не обладая должной силой, нельзя освоить основные удары, а тем более выполнить их в быстром темпе, при котором либо не остается времени для выполнения ударов маховыми движениями, либо их просто нельзя выполнить с большим замахом. Это значит, что прежде чем приступать к освоению техники выполнения ударов, необходимо создать нужные предпосылки - укрепить мышцы рук, плеч, ног, спины и живота. Воспитание силы может идти параллельно с обучением игре в теннис. Для этого детям на начальном этапе дают облегченные и укороченные ракетки и облегченные мячи. Это позволяет с самого начала даже не очень подготовленным детям осваивать правильную технику движений.

Координационные способности (ловкость). Это способность осваивать новые движения, т.е. быстро обучаться, также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки (внешних условий игры, изменения тактики соперника и др.). Кроме того, чтобы ударить правильно по мячу, большое значение имеет способность сохранять равновесие. Теннисист, имеющий высокий уровень координационных способностей, быстро овладевает новыми двигательными действиями, перестраивает (в связи с изменяющейся ситуацией) и рационально использует такие физические качества как сила, быстрота, гибкость.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Недостаточная гибкость часто является причиной травм, выраженных в повреждении мышц, связок и др. При хорошо развитой гибкости спортсмену при выполнении ударов легче использовать силовой потенциал и мяч летит со значительно большей скоростью. Кроме того, движения выполняются быстрее и экономнее.

Выносливость - это способность выполнять работу без изменения ее параметров и качества, т.е. способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость - способность к непрерывной динамической работе умеренной мощности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. Способность выполнять специфическую работу без изменения ее параметров называют специальной выносливостью.

Упражнения для воспитания физических качеств

• Упражнения для воспитания силовых способностей

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах: ноги на ширине плеч;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе.

С теннисными и набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- сжимание в ладони теннисного мяча;
- метание теннисного мяча за счет быстрого движения только кистью;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу;
- Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств
- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- прыжки с обручем;
- прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно;
- метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене.

• Упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух (или трех) партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку.

Быстрота начала движений и набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60м;
- рывки на отрезках от 3 до 6м из различных положений (стоя боком, спиной, сидя, лежа в разных положениях);
- бег со сменой направления;
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию;

Частота шагов:

- бег на месте примерно 10 сек.;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

• Упражнения для развития быстроты и ловкости

- разнообразные прыжки в сторону - в длину, в сторону - в высоту, с места, с быстрого и сравнительно медленного разбега, с толчком, направление которого не полностью соответствует направлению разбега;
- прыжки вверх, вверх - в сторону, вверх - назад с касанием ладонью высоко подвешенного предмета;
- прыжки в высоту, в длину, в сторону - в длину с разбега, с ловлей в полете теннисного мяча, быстро брошенного занимающемуся в неизвестном ему заранее направлении;
- ловля теннисного мяча в начальный момент его отскока;
- игра «борьба за мяч» теннисным мячом;
- игра в баскетбол теннисным мячом;
- эстафеты с передачей теннисного мяча:
- с обычным передвижением, с передвижением боком и спиной вперед без ведения и с ведением мяча одной, двумя руками, а также одной рукой с помощью ракетки;
- эстафеты, перечисленные ранее, но с пробегом вокруг расставленных на дистанции предметов.

• Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- два прыжка вверх с поворотом на 360 градусов в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки на месте; один влево - два вправо и наоборот; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствия и т. п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 градусов и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями;

• Упражнения для развития гибкости

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами (вперед-вверх, в стороны-вверх);
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине,

поднимание ног за голову;

- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища (руки в различном положении внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной) - выкруты, перешагивание и перепрыгивание через палку;

- подтягивания одной ноги за лодыжку к ягодицам; подтягивания колена к груди, обхватив голень;

- упражнение «замок»: подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;

- упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

• **Упражнения для развития выносливости**

- бег равномерный и переменный;

- продолжительные, разнообразные прыжки со скакалкой в переменном темпе: прыжки толчками одной и другой ногой попеременно; прыжки вперед, назад, из стороны в сторону и др.;

- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;

- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;

Для обучающихся групп начальной подготовки занятия не должны быть монотонными и однообразными, поэтому для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты.

Дополнительные упражнения для обучающихся УТГ и старше

• **Упражнения для воспитания силовых способностей**

- движения над головой кистью с ракеткой и различными отягощениями, медленные и максимально быстрые, имитирующие завершение плоской, крученной и резаной подач.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь;

- приседания на одной ноге;

С теннисными мячами:

- набивание теннисного мяча ракеткой вверх, одной и другой стороной струнной поверхности (положение ракетки меняется поворотами кисти; мяч набивается невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы и совсем низко у самого пола);

- ведение теннисного мяча ракеткой перед собой быстрыми ударами о площадку с короткими отскоками мяча (удары производятся то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки, положение ракетки меняется быстрыми поворотами кисти);

- набивание теннисного мяча перед собой из стороны в сторону ударами с лета, ударами с отскока - то одной, то другой стороной струнной поверхности ракетки.

С гантелями (вес 0,5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;

- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;

- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

С резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого укреплен постоянно:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;

- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (левой) вперед налево (вперед направо);

- правой рукой (левой) тянуть вниз к бедру;

- стоя левым боком (правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;
- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх-вперед.

- **Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств**

- прыжки через скамейку;
- прыжки на скамейку, со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- прыжки со скакалкой: в полуприседе, с подскоком на каждое вращение, с двумя вращениями на один прыжок и т.д., скакалку вращать вперед и назад;

- Упражнения для воспитания скоростных качеств

- **Быстрота начала движений и набора скорости:**

- стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);
- стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);
- стоя в центре задней линии догнать укороченный мяч, посланный влево (вправо).

- **Упражнения для воспитания координационных способностей**

- из стойки на коленях, руки вниз, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; на скамейку - со скамейки;
- стоя лицом к сетке отбивания мяча с полулета - справа, между ног, слева;
- то же, но стоя спиной к сетке;
- подбрасывание мяча влево и вправо и отбивание их соответственно справа и слева;
- парная игра со счетом до 7, 9, 11, 15 очков, у каждой пары одна ракетка, отбивать мячи следует по очереди.

Для разных учебных групп и отдельных обучающихся тренер-преподаватель определяет необходимость применения упражнений и их дозировку: время, объем, вес снаряда, количество повторений, процентное соотношение выполняемых упражнений в общей физической подготовке.

5.3. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка - педагогический процесс овладения техническими приемами тенниса, обучение спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.

Под техникой игры понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

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

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

Хватки ракетки

На первом этапе обучения техническим действиям объясняются условия применения той или иной хватки ракетки в определенной игровой ситуации. Наиболее распространенными являются четыре основные хватки ракетки:

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

Наличие основных хваток ракетки определяется возможностью выполнять атакующие удары по мячам, имеющим различную высоту отскока от поверхности корта, зависящую от степени его жесткости, направления вращения мяча.

Освоить **континентальную** хватку можно следующим образом: необходимо взять ракетку левой рукой за шейку обода, а ладонь правой руки расположить на струнной поверхности ракетки. Скользящим движением следует опустить кисть правой руки по направлению к ручке ракетки, захватив ее пальцами.

Изменить континентальную хватку на **восточную** для выполнения ударов справа с отскока можно повернув ракетку на несколько миллиметров в сторону большого пальца правой руки. Положение указательного, большого и среднего пальцев кисти руки на рукоятке ракетки позволяет лучше контролировать движение головки ракетки навстречу мячу. Другой способ освоения этой хватки - необходимо вложить ручку ракетки в руку ученика для обмена «рукопожатием».

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

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

Замах

За освоением хваток ракетки начинается процесс обучения, а затем и совершенствования замаха и его разновидностей:

- петлеобразный - сверху и снизу;
- прямой;
- блокирующий.

При игре на задней линии используются петлеобразные замахи и прямой, а при выполнении ударов с лета и приема сложной подачи - блокирующий. Для начинающих более удобен прямой замах, т.к. он проще в исполнении. Ракетка отводится назад до удара мяча о поверхность корта и заканчивает свое продвижение остановкой на уровне, расположенном ниже уровня точки удара. При приеме подачи, после которой мяч летит с довольно высокой скоростью, также следует использовать прямой замах. Такой замах надежен и при ударах с отскока. Блокирующий замах применяется при приеме подачи соперника, направленной с высокой скоростью или при быстром обмене ударами с лета у сетки.

Подход к мячу

Теннисист, прежде чем выполнить удар, в своем сознании строит модель траектории полета мяча, по которой он отправит его на сторону соперника. Выбирать направление ответных ударов следует в зависимости от места попадания мячей соперника. После удара соперника необходимо решать несколько задач:

- занять оптимально необходимую позицию на корте перед ударом соперника;
- определить зону встречи ракетки с мячом и войти в нее до встречи ракетки с мячом, т.е. начать движение к мячу;
- выполнив удар, занять оптимальную позицию перед следующим ударом соперника.

Сложность решения каждой из этих задач состоит в синхронизации действий рук, туловища и ног теннисиста, от которых во многом зависит эффективность удара. Теннисисту не только важно успеть до отскока мяча подойти к предполагаемому месту встречи ракетки с мячом с готовым замахом, но и иметь достаточное время для принятия решения о направлении с заданной скоростью и вращением мяча в определенную зону площадки соперника.

При подходе к мячу необходимо погасить высокую скорость движения и выполнить замах. Удары по мячу выполняются в открытой стойке; закрытой стойке и полуоткрытой (полузакрытой) стойке.

Начинающему теннисисту легче осваивать удары в закрытой стойке, поскольку от него требуется при выполнении замаха повернуть плечи, туловище и расположиться боком к сетке, а непосредственно перед ударом перенести вес тела с одной ноги на другую и к моменту удара плечи и туловище повернуть к сетке.

Удары, выполняемые в открытой стойке, носят, в основном, защитный вариант безошибочного вращения мяча на сторону соперника, при выполнении же удара в закрытой стойке игрок старается направить мяч с высокой скоростью полета.

Полуоткрытая стойка - это промежуточный вариант между открытой и закрытой стойками. В этом случае перед ударом справа с отскока левая нога располагается впереди правой. при этом угол между линией их соединения и сеткой меньше 90 градусов. Аналогичным образом располагается правая нога (впереди левой) при выполнении ударов слева с отскока.

Вынос ракетки на мяч

Выполняя это действие, следует помнить о передаче мышечных усилий от одной группы мышц, к другой волнообразным характером (усилия начинаются в мышцах ног, затем туловища, плечевого пояса и, наконец, предплечья бьющей по мячу руки). Это возможно в том случае, если при подходе к мячу осуществить тонкую коррекцию в движении ног в виде двухтрех мелких шагов и одного-двух крупных. Это позволяет «гасить» скорость передвижения по корту и служит своеобразным «стопором» для создания равновесия перед нанесением удара ракеткой по мячу. Во время движения спортсмена к мячу осуществляется поворот туловища в сторону направления удара, и таким образом создаются предпосылки использовать угловую скорость движения руки с ракеткой. В это время нельзя замедлять скорость движения головки ракетки.

Момент удара

От момента встречи ракетки с мячом зависит эффективность технического действия: точность и скорость полета мяча. Вовремя встретить мяч ракеткой еще не значит обеспечить качественное выполнение удара. Важным фактором в достижении эффективности выполнения удара является «точка контакта» ракетки с мячом. На эффективность удара влияет много факторов, среди которых три основных:

- начальная скорость полета мяча;
- угол вылета мяча по отношению к линии горизонта;
- высота точки удара над поверхностью корта.

Оптимальное сочетание этих факторов и определяет качество выполнения удара. От того, куда, когда и как подводится плоскость ракетки перед ударом по мячу, будет во многом определяться результат всего технического действия.

Окончание удара

Завершение удара с отскока характеризуется коротким движением предплечья, направленным вперед-вверх по диагонали. Это достигается активным сгибанием бьющей по мячу руки в локтевом суставе, что способствует сохранению приобретенной до момента встречи с мячом большой скорости выноса ракетки. Осуществить активное участие предплечья в окончании ударов с отскока возможно лишь при условии достаточно поздней встречи ракетки с мячом, в противном случае окончание удара будет проведено всей рукой. При окончании ударов с лета величина проводки ракетки весьма ограничена, поскольку при быстром обмене ударами важно успеть занять исходное положение, чтобы подготовиться к выполнению следующего удара.

Окончание движения ракетки при приеме подачи во многом зависит от характера подачи. Если соперником была выполнена силовая подача, придавшая мячу высокую скорость полета, то используется блокирующий прием мяча, после которого окончание движения ракетки носит ограниченный характер. Вторая подача соперника, имеющая не столь высокую скорость полета мяча, позволяет завершить прием подачи с довольно длинным сопровождением мяча ракеткой, придав ему верхнее вращение.

Работа ног в заключительной фазе удара

Для того чтобы ответить на удар соперника необходимо в заключительной фазе предыдущего удара обратить внимание на сохранение устойчивости положения ног, при котором можно было бы мгновенно приступить к занятию оптимальной позиции для отражения следующего удара соперника. В момент окончания ударов с отскока важная роль в их успешном завершении принадлежит правой ноге при ударах справа, левой - при ударах слева.

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

Способы ударов

Удары, после которых мячи направляются на сторону соперника без вращения, называют *плоскими*. Они имеют наибольшую скорость полета и эффективно используются в качестве атаки в ответ на короткие и высокие мячи соперника. Однако они отличаются невысокой стабильностью попадания в площадку.

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси по ходу движения называют *кручеными*. Перед выполнением крученого удара головка ракетки в конце замаха располагается ниже уровня мяча. К моменту удара плоскость ракетки подводится под нижнюю часть мяча в вертикальном по отношению к нему положении.

Величина вращения мяча влияет на траекторию его полета: чем больше подкручен мяч, тем выше его траектория полета и тем медленнее он летит.

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

Последовательность разучивания технических действий

Техническое действие	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2
I. Удары с отскока (слева/справа)					
1. Плоские удары с задней линии					
а) в средней точке	+				
б) в высокой точке		+			
в) в высокой точке внутри корта			+		
г) удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20		
2. Крученые удары с задней линии					
а) в средней точке	+				
б) в высокой точке		+			
в) в низкой точке			+		
г) внутри корта с выходом к сетке				+	
д) удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20		
3. Резаные удары с задней линии					
а) в средней точке			+		
б) в высокой точке				+	
в) в низкой точке				+	
г) внутри корта с выходом к сетке					+
4. Укороченные удары с задней линии					
			+		
5. «Свеча»					
а) обводящая крученая				+	
б) обводящая резаная					+
II. Удары с лета (слева/справа)					
а) в средней точке	+				
б) в высокой точке		+			
в) в низкой точке			+		
г) укороченный удар					+
д) удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20		
III. Удары над головой					
а) с места с лета		+			
б) с отходом назад в прыжке				+	
в) с отходом назад с отскока				+	
г) с продвижением вперед с отскока				+	
д) с продвижением вперед с колена					+
IV. Поддача					
1. В 1 и 2 квадрат (попадание)					
а) резаная	+				
б) плоская		+			
в) крученая				+	
2. В 1 и 2 квадрат по направлениям					
а) резаная			+		
б) плоская				+	
в) крученая					+

5.3.1. Изучение и закрепление техники и тактики игры (для групп начальной подготовки)

Общее ознакомление с современным теннисом путем демонстрации игры в целом и каждого из технических приемов отдельно с краткими пояснениями.

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

• Удары справа и слева по отскочившему мячу

Опробование и разбор движений при ударах в различных точках (высокой, средней, низкой) без мяча или у подвешенного мяча с использованием и без использования зеркала. Опробование двуручного удара слева.

а) специальные подготовительные упражнения: ловля мяча с лета и с отскока при движениях, напоминающих выполнение удара справа и слева (мяч ловится после его броска в тренировочную стену или подбрасывается партнером);

б) удары в направлении заградительной сетки или мягкого фона по мячу, подброшенному:

- самим обучающимся от себя вперед - в сторону;

- партнером рукой от заградительной сетки или мягкого фона;

в) удары у тренировочной стены: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от стены (3-8 м) со специальной задачей - варьировать силу ударов;

г) удары на теннисном корте: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от сетки (с линии подачи, 3/4 корта, с задней линии и т.п.) по мячу:

- удобно подброшенному партнером рукой от сетки;

- в ответ на удар партнера.

• Подача

Опробование и разбор движений без мяча или у подвешенного мяча с использованием и без использования зеркала.

а) специальные подготовительные упражнения: метание теннисного мяча при движениях, напоминающих выполнение подачи на дальность без установленного места попадания; в цель на стене, заградительной сетке или мягком фоне с учетом числа попаданий; на теннисном корте из обычной позиции с задачей метнуть мяч через сетку и попасть в поле подачи;

б) подбрасывание мяча рукой на точность, на высоту точки удара по мячу при подаче (движения обучающегося должны напоминать начало подачи);

в) подача у заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены, на теннисном корте. Подача без дальнейшего продвижения вперед и с продвижением вперед с направлением мяча в поле подачи;

г) прием подачи.

• Удары с лета

Опробование и разбор движений без мяча или у подвешенного мяча с использованием и без использования зеркала.

а) специальные подготовительные упражнения:

- упражнение «вратарь»: один из партнеров ловит одной, двумя руками теннисный мяч с лета, брошенный другим партнером в условные «ворота» - обозначенный промежуток заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стены («вратарь» старается не пропустить мяч в «ворота»);

- ловля одним партнером на теннисном корте у сетки теннисного мяча, брошенного другим партнером в сторону от ловящего (мяч ловится одной, двумя руками в броске или прыжке, направление броска в одних случаях заранее обуславливается, в других нет);

- б) удары у тренировочной стены: с различных расстояний от стены;
- в) удары на теннисном корте: по мячу, удобно подброшенному партнером рукой от сетки; в ответ на удобные для приема удары партнера с задней линии; в ответ на удобные для приема удары с лета партнера (упражнения проводятся с заранее обусловленным направлением ударов каждого партнера и без обусловленности).

- **Удар над головой - «смеш» с места с лета**

Опробование и разбор движений без мяча или у подвешенного мяча с использованием и без использования зеркала.

- а) удары на теннисном корте: по мячу, высоко отскочившему вблизи сетки, предварительно подброшенному самим обучающимся вверх.

- **Укороченные удары**

Опробование и разбор движений при укороченных ударах без мяча с использованием и без использования зеркала.

- а) специальные подготовительные упражнения:

- ловля теннисного мяча на ракетку с лета, с отскока, так, чтобы он «прилипал» к струнам и не отскакивал (мяч подбрасывается самим обучающимся, партнером, а также ловится после отскока от тренировочной стены);

- б) удары у тренировочной стены, на теннисном корте по отскочившему мячу с близкого расстояния от стены или теннисной сетки с мягкой «подрезкой» мяча.

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций

1. «Треугольник» - один партнер направляет свои удары в один и тот же угол корта, другой - поочередно в разные углы.
2. «Восьмерка» - каждый из партнеров направляет свои удары поочередно в различные углы корта, причем один использует только удары по линии, другой - только по диагонали.
3. «Два к одному» - оба партнера направляют удары в один и тот же угол, а третий удар - в противоположный угол.
4. Игры с выполнением заданий тренера-преподавателя по использованию определенных ударов и тактических комбинаций.

Необходимо использовать различные варианты игровых упражнений. Выбор упражнений с учетом степени их сложности производится тренером-преподавателем, исходя из собственного опыта и подготовленности обучающихся.

5.3.2. Совершенствование техники и тактики игры (для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования)

- **Удары справа и слева по отскочившему мячу**

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала.

- а) удары у тренировочной стены (только для групп УТГ-1 и УТГ-2). Удары по линии, по диагонали в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);
- с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;
- со специальной задачей изменять расстояние места удара от стенки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе периодически, и удары по восходящему мячу;

- с применением ударов различной тактической направленности (так называемые атакующие удары, завершающие, подготовительные для выхода к сетке, обводящие, «удары-связки» и т.д.);

б) удары на теннисном корте. По линии, по диагонали, длинные, короткие косые удары в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида (плоские, крученые, резаные);
- с применением разнообразных по особенности вращения мяча ударов;
- со специальной задачей изменять расстояние места удара от сетки и места приземления мяча после удара, использовать удары в различных точках, в том числе и периодические удары по восходящему мячу;
- со специальной задачей варьировать силу ударов;
- с применением ударов различной тактической направленности.

Специальное совершенствование крученых и резаных, крученых низких обводящих ударов с быстрым снижением мяча после перелета сетки (такие удары особенно эффективны при обороне в момент выхода к сетке противника):

- со специальной задачей варьировать силу ударов - чередовать удары мягкие с ударами средней силы и ударами сильными с расчетом на немедленный выигрывш очка;
- со специальной задачей варьировать направление ударов, исходя из индивидуальных особенностей техники ударов и передвижения противника.

• **Подача**

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала.

Совершенствование точности попадания различными видами ударов с использованием мишеней разной величины.

Изучение и совершенствование подачи с выходом к сетке, приема подачи в различных направлениях с варьированием силы ударов и высоты полета мяча.

• **Удары с лета**

Совершенствование движений без мяча при плоских, крученых и резаных ударах с использованием и без использования зеркала. Изучение укороченного удара.

а) удары у тренировочной стены (только для групп УТГ-1 и УТГ-2). Удары по линии и косые удары в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида;
- с использованием ударов различных видов;
- со специальной задачей варьировать силу ударов и отражать мяч в различных точках (высокой, средней, низкой);

б) удары на теннисном корте. Длинные - по линии и по диагонали, короткие - по линии и косые удары в упражнениях:

- с применением ударов только одного вида;
- с использованием ударов различных видов;
- со специальной задачей варьировать силу ударов, отражать мяч в различных точках и периодически использовать острые атакующие и завершающие удары;
- со специальной задачей не поднимать мяч высоко над сеткой;
- со специальной задачей выполнять удары в сложных условиях - в прыжке у сетки и стараться при первой возможности «убить мяч» (сложность условий достигается применением одним или двумя партнерами по упражнению разнообразных острых обводящих ударов (возможно с близкого расстояния), направление которых заранее не обуславливается).

• **Удар над головой - «смеш»**

Совершенствование движений без мяча при плоских и резаных ударах с использованием и без использования зеркала.

а) специальные подготовительные упражнения:

- специфические прыжки с места вверх и вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой (данное упражнение и два следующих подготавливают к освоению удара над головой в сложных условиях в момент специфического прыжка; толчок выполняется правой ногой, которая затем выносится вперед-вверх (для правшей));
- быстрое передвижение боком, спиной вперед, завершающееся специфическим прыжком вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой;
- ловля теннисного мяча при быстром отбегании назад в момент прыжка вверх-назад (мяч бросает другой партнер, от которого ловящий отбегает или бросает сам занимающийся);

б) удары на теннисном корте: по мячу, направленному партнером с помощью «свечи», вверх-вперед, вверх - в сторону, вверх-назад - по отскочившему и с лета; направленному партнером высоко с помощью короткой «свечи».

По отскочившему мячу и с лета, длинные и косые в различных точках по мячу, опускающемуся в пределах полей подачи:

- при быстром отбегании от сетки, по мячу, опускающемуся у задней линии площадки (удары выполняются как без прыжка, так и в момент специфического прыжка вверх-назад).

• **«Свеча»**

Удары на теннисном корте, по линии и по диагонали в различных точках: по отскочившему мячу в ответ на обычный низкий удар партнера с задней линии; по отскочившему мячу в ответ на удар над головой партнера; с лета в ответ на обычный низкий удар партнера; с лета в ответ на удар партнера, с лета у сетки (последние два упражнения проводятся в порядке первоначального опробования мягкими ударами).

• **Укороченные удары**

Совершенствование ударов на теннисном корте с варьированием направления, скорости полета мяча и места его приземления. Выполнение укороченных ударов в сложных условиях (сложность достигается путем использования нестандартных различных по тактической направленности ударов партнера по упражнению).

Примерные игровые упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций

1. Выход к сетке после подачи с дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.
2. Прием подачи активным ударом по восходящему мячу с выходом к сетке и дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.
3. Выход к сетке после различных ударов с последующим выполнением укороченного удара с лета.
4. Вызов партнера к сетке с помощью укороченного удара с последующим выполнением низкого обводящего удара или «свечи».
5. Завершение комбинации укороченным ударом по отскочившему мячу после нескольких ударов с задней линии.
6. Упражнения, проводимые в высоком и максимальном темпе, с частым использованием ударов по восходящему мячу и периодическим использованием специальных мишеней для развития точности ударов.
7. Одиночные и парные тренировочные и учебные игры со счетом с выполнением тактических задач по заданию, игры соревновательного характера с различными противниками.

Необходимо использовать различные варианты игровых упражнений. Выбор упражнений с учетом степени их сложности производится тренером-преподавателем, исходя из собственного опыта и подготовленности занимающихся.

5.3.3. Принципы тактического построения игры

Технико-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований.

На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

Кто делает меньше ошибок, тот и выигрывает встречу. Вот почему уже с первых шагов в овладении ударами с отскока следует совершенствоваться в точности попадания мяча в мишень, установленную в различных местах площадки.

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

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

При выполнении завершающих действий в розыгрыше очка длина и скорость полета мяча должны соответствовать конкретной тактической ситуации на площадке.

Удар по линии следует выполнять в виде мощной атаки слегка подкрученным ударом, а короткого кросса - с сильным вращением мяча.

Каждый теннисист имеет в своем арсенале коронные удары, в то же время его задача состоит в том, чтобы не дать возможность использовать подобные удары своему сопернику. Для того чтобы научиться ценить каждый удар, необходимо тренировать, розыгрыш очка с пяти ударов, с четырех, с трех, двух и одного. Но как только при розыгрыше того или иного очка с обусловленным количеством ударов происходит ошибка - следует возвратиться к розыгрышу очка вновь.

Удары игрока должны быть скрытными, а тактические решения неожиданными. Соперника постоянно необходимо держать в неведении, не позволяя тем самым ему предугадывать выполнение игроком последующих технико-тактических действий. Использование в игре нестандартных ударов (обратные кроссы, двойные линии) открывают возможности для проведения скрытной игры. Так, с помощью нескольких обратных кроссов справа эффективным может быть удар справа с отскока обратной (двойной) линией.

Для разных учебных групп и отдельных учащихся тренер-преподаватель определяет способы подачи и изучения тактики игры в зависимости от подготовленности обучающихся.

5.3.4. Совершенствование техники и тактики игры (для групп высшего спортивного мастерства)

Совершенствование всех технических и тактических приемов согласно индивидуальному плану, составленному тренером-преподавателем и обучающимся, исходя из индивидуальных особенностей организма обучающегося, его пола, функциональных возможностей, целей и задач спортивной тренировки.

6. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, а также овладение практикой судейства в рамках учебно-тренировочного процесса. Вопросы инструкторской и судейской практики изучаются на учебно-тренировочном этапе обучения.

Уже на этапе начальной подготовки дети должны получить представление (в рамках теоретической подготовки) о том, какие бывают соревнования, и в первую очередь, о счете в теннисе. Приобретение навыков судейства обучающимися: групп начальной подготовки 3-го года обучения и учебно-тренировочного этапа, осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий, в процессе судейства соревнований и игр (матчей) внутри группы.

Обучающиеся также должны понимать структуру тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части, заключительной части, уметь проводить разминку как самостоятельно, так и с группой обучающихся. Подвижные игры - одна из составных частей тренировочного занятия, которую так же может проводить помощник тренера-преподавателя в лице его ученика.

Повседневное проведение разминки в учебно-тренировочных занятиях позволяет тренеру приучить спортсменов к правильному выполнению общеразвивающих упражнений и верной последовательности их выполнения. Со временем тренер под своим контролем может позволить проводить разминку лучшим спортсменам в группе, а позже и доверять ее проведение обучающимся самостоятельно. Очень важно научить обучающихся умению замечать и анализировать ошибки при выполнении упражнений и технических приемов, как у себя, так и у других обучающихся, и умению их исправлять.

7. Соревновательная деятельность

Для приобретения соревновательного опыта в рамках Программы на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе предусматривается участие обучающихся в соревнованиях внутри группы. В то же время в разделе теоретической подготовки на протяжении всего периода обучения в РСДЮСШОР предусмотрено освещение вопросов по правилам игры в теннис и регламенту соревнований, что позволяет обучающимся постоянно пополнять и совершенствовать свои знания по данным вопросам.

Уже во второй половине учебного года учащиеся групп начальной подготовки 1-го года обучения овладевают определенными навыками выполнения основных технических действий, что предоставляет им возможность попробовать свои силы в игре. Для обучающихся групп начальной подготовки 1-го года обучения в конце учебного года предлагается провести «миниверсию» соревнования (с использованием корта меньшего размера, медленных мячей, упрощенной системы счета). Такие соревнования развивают интерес к игре в теннис, помогают начинающим игрокам на практике понять систему счета, являются мотивированным способом обучения и развития не только технических приемов, но и, что важнее, понимания многих атрибутов игры - тактических, умственных и физических.

Постепенно количество и виды соревнований внутри группы увеличиваются. В группах начальной подготовки 3-го года обучения предлагается в течение учебного года провести уже три соревнования с различными системами счета и подведения итогов, что помогает приобрести определенный соревновательный опыт, позволяющий подготовить к участию в официальных теннисных турнирах. Тренерам-преподавателям для подготовки данных обучающихся к участию в официальных соревнованиях необходимо внимательно наблюдать за тем, как они проводят свои матчи: способны ли они применять разученные технические действия и тактические приемы в игре, принимать правильные решения по ходу матча, как психологически и физически они выдерживают его нагрузку.

В игровой практике соревнований внутри группы обучающиеся знакомятся с игрой не только в одиночном, но и в парных разрядах, а также, с различными системами организации соревнований (круговая, олимпийская). Начиная с групп начальной подготовки 3-го года обучения, соревнования внутри группы проводятся параллельно с судейской практикой, что позволяет спортсменам совершенствовать не только свои игровые навыки, но и навыки судейства, закреплять знания правил игры в теннис и регламента соревнований.

В учебно-тренировочных группах 3-го, 4-го, 5-го годов обучения количество соревнований внутри группы увеличивается до четырех. Эти соревнования направлены на оттачивание своего игрового мастерства, поиск и совершенствование индивидуального стиля игры, подготовку к официальным турнирам, а также позволяют обучающимся реально оценить уровень своей спортивной подготовки, что помогает грамотно и целенаправленно подойти к составлению индивидуальных планов соревновательной деятельности и определить спортивную перспективу.

В системе четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать обучающимся, одни соревнования должны быть главными, другие - важными, третьи - контрольно-подготовительными, что учитывается тренерами-преподавателями в процессе подготовки обучающихся и планировании их соревновательной деятельности.

В 9-летнем возрасте обучающиеся начинают участвовать в официальных соревнованиях (далее - турнирах), в том числе турнирах Российского Теннисного Тура (4 турнира в течение учебного года), которые являются контрольно-подготовительными. В 10-летнем возрасте обучающиеся принимают участие как минимум в 9 турнирах, из которых - 2 главные; обучающиеся в возрасте 11 лет принимают участие уже в 10 турнирах: 2 из которых главные, 2 - важные, и 6 - контрольно-подготовительные. С 12 лет количество турниров увеличивается до 13. Из них: 2 - важных, 2 - главных, 9 - контрольно-подготовительных. К 14-15 годам мастерство обучающихся должно быть на уровне, отвечающем требованиям этапа спортивного совершенствования. Работа с обучающимися этого возраста еще более индивидуализируется. В этом возрасте необходимо закладывать фундамент будущих больших побед, а это значит - совершенствовать все технические действия и воспитывать все технические качества, на основе которых в дальнейшем будет формироваться свой стиль игры против соперников разных стилей.

8. Психологическая подготовка и воспитательная работа

Психологическая подготовка и воспитательная работа являются постоянной и неотъемлемой составной частью учебно-тренировочного процесса на всех этапах обучения. Успешность воспитательного процесса юных теннисистов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки, психологической подготовки и общего воспитания. При этом выделения отдельных часов в учебном плане для ведения психологической подготовки и воспитательной работы не производится.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологический аспект процесса воспитания (по А.В.Родионову) имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей обучающегося, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения.
2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям теннисом и формирование положительного настроения на тренировочную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В процессе психологической подготовки у обучающихся должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонным стремлением к достижению высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность сохранять уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

Главной задачей воспитательной работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у обучающихся. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса. Успешность воспитательного процесса обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, т.е. стремиться к расширению круга интересов своих учеников, постоянно анализировать их поведение и помогать в решении личных проблем.

Существенное значение имеет самовоспитание обучающегося, т.е. его осознанная деятельность, направленная на совершенствование своей личности. Ведение личных дневников должно приучать обучающихся к самоанализу, самооценке выступлений в соревнованиях, работы на тренировках, определению качеств, над которыми необходимо работать.

Воспитание волевых качеств является одной из основных задач работы тренера-преподавателя. К таким качествам относятся: целеустремленность, дисциплинированность, стойкость, активность, решительность и т.д. Основным методом в решении этих задач является постепенное возрастание трудности заданий, требующее проявления максимальных волевых напряжений.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение теннисных вечеров, чествование победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением лучших, совместное празднование дней рождений и т.д.

9. Подведение итогов реализации программы

Подведение итогов реализации Программы осуществляется в форме переводных экзаменов, включающих в себя:

- тестирование физической подготовленности (ФП);

- тестирование технико-тактической подготовленности (ТТП) по итогам освоения изучаемого курса;
- тестирование теоретической подготовленности (ТП) по итогам освоения изучаемого курса;
- оценка выполнения нормативных требований к спортивным разрядам и участию в спортивных соревнованиях.

Порядок проведения переводных экзаменов и комплектования учебных групп в РСДЮСШОР определяется соответствующим локальным нормативным документом, утверждаемым Педагогическим советом РСДЮСШОР.

10. Методическое обеспечение

Цели методического обеспечения:

- методическое сопровождение образовательного процесса;
- повышение уровня педагогического мастерства тренеров-преподавателей.

Для реализации Программы в РСДЮСШОР разработано следующее методическое обеспечение:

1. Инструктирующая документация (Приложения):

- Программа тестирования физической подготовленности обучающихся для переводных экзаменов ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису (Приложение №1);
- Нормативные требования к тестированию физической подготовленности обучающихся для переводных экзаменов ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису (Приложение №2);
- Инструкция оценки технической подготовленности обучающихся для переводных экзаменов ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису (Приложение №3);
- Нормативные требования к тестированию технической подготовленности обучающихся для переводных экзаменов ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису (Приложение №4);
- Нормативные требования к тестированию теоретической подготовленности обучающихся для переводных экзаменов ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису (Приложение №5);
- Нормативные требования по выполнению спортивных разрядов (званий) и участию в спортивных соревнованиях для обучающихся ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису (Приложение № 6).

2. Методические пособия и рекомендации для тренеров-преподавателей, разработанные на основе методической литературы отечественных и зарубежных авторов и опыта работы тренеров-преподавателей, а также педагогические консультации, сценарии спортивно-массовых мероприятий и другое методическое обеспечение постоянно пополняются и хранятся для пользования тренерами-преподавателями в учебной части.

11. Список литературы

1. «Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту)/ под общ. ред. проф. В.А. Голенко, проф. А.П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2007. - 137 с.)
2. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (Методические рекомендации)/ под редакцией И.И. Столова. - М.: Советский спорт, 2007. - 136 с.)

ПРОГРАММА
тестирования физической подготовленности обучающихся для
переводных экзаменов
ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису

№	Тесты	Что оценивается
1	<p>Бег 30 м (20 м). Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Каждому учащемуся дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды</p>	Скоростные способности
2	<p>« Челнок». Максимально быстро пробежать 6 раз (4 раза) восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Каждому учащемуся дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды</p>	Алактатно-анаэробная выносливость, во многом определяющая возможность разыгрывать очко, длительностью до 10 с.
3	<p>Метание набивного мяча (вес мяча - 1 кг). Метание выполняется движением подачи. Каждому испытуемому дается 3 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей метра</p>	Скоростно-силовые способности
4	<p>Прыжок в длину с места толчком двух ног. Учащийся выполняет прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Каждому учащемуся дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра и округляется до кратного 5-ти значения в сторону увеличения (например, 1,25 м или 1,40м)</p>	Скоростно-силовые способности
5	<p>Прыжок вверх с места толчком двух ног. Учащийся встает боком к стене с наклеенной или нарисованной сантиметровой лентой, вытянув вверх руку. Фиксируется точка на ленте, до которой он дотрагивается. Затем учащийся должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Каждому учащемуся дается 3 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра (в сантиметрах)</p>	Скоростно-силовые способности

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**к тестированию физической подготовленности обучающихся
для переводных экзаменов
ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису**

Возраст (лет)	Оценка	Упражнения				
		Бег (сек)		Метание н/м 1 кг (м)	Прыжок в длину однократный (м)	Прыжок вверх (см)
		20 м	4x8 м			
МАЛЬЧИКИ						
7	отлично	3,90	10,00	6,0	1,55	30
	хорошо	4,20	11,50	5,0	1,40	26
	удовлетворительно	4,50	13,00	4,0	1,25	22
ДЕВОЧКИ						
7	отлично	4,10	10,00	5,0	1,50	27
	хорошо	4,40	11,50	4,0	1,35	23
	удовлетворительно	4,70	13,00	3,0	1,20	19

Возраст (лет)	Оценка	Упражнения				
		Бег (сек)		Метание н/м 1 кг (м)	Прыжок в длину однократный (м)	Прыжок вверх (см)
		30 м	6x8 м			
МАЛЬЧИКИ/ЮНОШИ						
8	отлично	5,30	15,10	7,0	1,75	33
	хорошо	5,60	15,50	6,0	1,60	29
	удовлетворительно	5,90	15,90	5,0	1,45	25
9	отлично	5,10	14,60	8,0	1,85	36
	хорошо	5,40	15,00	7,0	1,70	32
	удовлетворительно	5,70	15,40	6,0	1,55	28
10	отлично	4,80	14,10	10,0	1,95	39
	хорошо	5,10	14,50	9,0	1,80	35
	удовлетворительно	5,40	14,90	8,0	1,65	31
11	отлично	4,70	13,60	13,0	2,05	42
	хорошо	5,00	14,00	11,5	1,90	38
	удовлетворительно	5,30	14,40	10,0	1,75	34
12	отлично	4,60	13,10	15,0	2,15	45
	хорошо	4,90	13,50	13,5	2,00	41
	удовлетворительно	5,20	13,90	12,0	1,85	37

Возраст (лет)	Оценка	Упражнения				
		Бег (сек)		Метание н/м 1 кг (м)	Прыжок в длину однократный (м)	Прыжок вверх (см)
		30 м	6x8 м			
МАЛЬЧИКИ/ЮНОШИ						
13	отлично	4,50	12,90	18,0	2,25	48
	хорошо	4,60	13,30	16,0	2,10	44
	удовлетворительно	4,70	13,70	14,0	1,95	40
14	отлично	4,35	12,70	21,0	2,35	51
	хорошо	4,45	13,10	19,0	2,20	47
	удовлетворительно	4,55	13,50	17,0	2,05	43
15 и старше	отлично	4,20	12,50	24,5	2,45	54
	хорошо	4,30	12,90	22,5	2,30	50
	удовлетворительно	4,40	13,30	20,5	2,15	46
ДЕВОЧКИ/ДЕВУШКИ						
8	отлично	5,40	15,30	7,0	1,70	31
	хорошо	5,70	15,70	6,0	1,55	27
	удовлетворительно	6,00	16,10	5,0	1,40	23
9	отлично	5,20	14,80	8,0	1,80	35
	хорошо	5,50	15,20	7,0	1,65	31
	удовлетворительно	5,80	15,60	6,0	1,50	27
10	отлично	5,00	14,30	9,5	1,90	37
	хорошо	5,30	14,70	8,5	1,75	33
	удовлетворительно	5,60	15,10	7,0	1,60	29
11	отлично	4,80	13,80	11,0	2,00	39
	хорошо	5,10	14,20	9,5	1,85	35
	удовлетворительно	5,40	14,60	8,0	1,70	31
12	отлично	4,70	13,30	13,0	2,10	41
	хорошо	5,00	13,70	10,5	1,95	37
	удовлетворительно	5,30	14,10	9,0	1,80	33
13	отлично	4,65	13,10	15,0	2,15	43
	хорошо	4,95	13,50	13,0	2,00	39
	удовлетворительно	5,25	13,90	11,0	1,85	35
14	отлично	4,60	12,90	17,0	2,20	45
	хорошо	4,90	13,30	15,0	2,05	41
	удовлетворительно	5,20	13,70	13,0	1,90	37
15 и старше	отлично	4,55	12,70	19,0	2,25	47
	хорошо	4,85	13,10	17,0	2,10	43
	удовлетворительно	5,15	13,50	15,0	1,95	39

ИНСТРУКЦИЯ

оценки технической подготовленности обучающихся для переводных экзаменов ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису

В выполнении удара оценивается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на **выбор и умение применять в игре:**

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

На выполнение каждого технического действия (удара) учащимся предоставляется 3 попытки.

Выполнение вышеуказанных задач оценивается комплексно в ходе выполнения ударного движения. В заключении приемная комиссия выставляет в протокол одну общую оценку (за 3 попытки) по пятибалльной системе за каждое техническое действие.

Примечание:

- 1) Все удары с лета и с отскока выполняются справа и слева.
- 2) Учащиеся 7 лет (ГНП-1) ударное движение подачи выполняют без мяча. При выполнении оценивается правильность и стабильность движения.
- 3) Начиная с 12 лет, все удары принимаются по направлениям (линия, диагональ).
- 4) Начиная с 14 лет, все удары принимаются по направлениям и по глубине (длинный, короткий, косой).
- 5) При удержании мяча оценивается способность учащегося выполнять правильно технические действия (не допуская ошибок, но при этом, не выполняя «свечи»).
- 6) при выполнении технического действия «удары с отскока внутри корта с выходом к сетке» после выхода к сетке учащийся должен выполнить завершающий удар с лета.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к тестированию технической подготовленности обучающихся для переводных экзаменов ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису

Техническое действие	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4 и старше
<i>I. Удары с отскока (справа/слева)</i>							
<i>1. Плоские удары с задней линии:</i>							
а) в средней точке	+						
б) в высокой точке		+					
в) в высокой точке внутри корта			+				
<i>2. Крученые удары с задней линии:</i>							
а) в средней точке	+	+	+	+	+	+	+
б) в высокой точке		+	+	+	+	+	+
в) в низкой точке			+	+	+	+	+
г) внутри корта с выходом к сетке				+	+	+	+
Удержание мяча с отскока в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20				
<i>3. Резаные удары с задней линии:</i>							
а) в средней точке			+	+	+	+	+
б) в высокой точке				+	+	+	+
в) в низкой точке				+	+	+	+
г) внутри корта с выходом к сетке					+	+	+
<i>4. Укороченные удары с задней линии:</i>							
			+	+	+	+	+
<i>5. «Свеча»:</i>							
а) обводящая крученая				+	+	+	+
б) обводящая резаная					+	+	+
<i>II. Удары с лета (справа/слева)</i>							
а) в средней точке	+	+	+	+	+	+	+
б) в высокой точке		+	+	+	+	+	+
в) в низкой точке			+	+	+	+	+
г) укороченный удар					+	+	+
Удержание мяча в игре с тренером (кол-во ударов)	10	15	20				
<i>III. Удары над головой</i>							
а) с места с лета		+	+	+	+	+	+
б) с отходом назад в прыжке				+	+	+	+
в) с отходом назад с отскока				+	+	+	+
г) с продвижением вперед с отскока					+	+	+
<i>IV. Подача</i>							
<i>1. В 1 и 2 квадрат (попадание):</i>							
а) резаная	+	+					
б) плоская		+	+				
в) крученая				+			
<i>2. В 1 и 2 квадрат по направлениям:</i>							
а) резаная			+	+	+	+	+
б) плоская				+	+	+	+
в) крученая					+	+	+

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**к тестированию теоретической подготовленности обучающихся
для переводных экзаменов
ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису**

Группа	Кол-во вопросов по теории	Кол-во вопросов по правилам тенниса	Общее кол-во вопросов в тесте	Минимальное кол-во правильных ответов	Кол-во баллов за каждый дополнительный правильный ответ
ГНП-1	2	2	4	2	1
ГНП-2	3	3	6	3	0,7
ГНП-3	4	4	8	4	0,5
УТГ-1	5	5	10	5	0,4
УТГ-2	6	6	12	6	0,35
УТГ-3	7	7	14	7	0,3
УТГ-4	7	7	14	8	0,35
УТГ-5	8	8	16	9	0,3
ГСС-1	8	8	16	10	0,35
ГСС-2	9	9	18	11	0,3
ГСС-3 - ВСМ	9	9	18	12	0,35

Примечание: оценка за экзамен выставляется по 5-бальной системе, в случае правильных ответов на минимальное количество вопросов обучающийся СДЮСШОР получает 3 балла за экзамен, за правильные ответы на все вопросы экзамена - 5 баллов, в остальных случаях - оценка выставляется пропорционально количеству правильных ответов индивидуально в каждом возрасте.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**по выполнению спортивных разрядов (званий)
и участию в спортивных соревнованиях
для обучающихся ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису**

Возраст учащегося (по году рождения)	Минимальный спортивный разряд (0,5 бала)	Балл за каждый следующий спортивный разряд	Минимальное количество сыгранных турниров (2 балла)	Балл за участие в ОТ турниров III категории и выше	Балл за участие в ОТ первенств Республики Башкортостан	Балл за 1-8 место на турнирах любой категории
9 лет	нет	0,5	4	0,5	0,5	0,5
10 лет	III юн		9			
11 лет	II юн		10			
12 лет	I юн		13			
13 лет	III		13			
14 лет	II		13			
15 лет	I		13			
16 лет	I		13			
17 лет и старше	КМС РФ	0,75	13			

Примечание:

- Оценка за экзамен выставляется по 5-бальной системе, максимальное количество баллов за спортивный разряд - 1,5 балла, максимальное количество баллов за участия в соревнованиях - 3,5 балла.
- При отсутствии спортивного разряда - 0 баллов, при участии в меньшем (чем минимальное) количестве соревнований - от установленного минимального количества баллов (2 балла) за соревнования (турниры) отнимается 0,1 балла за каждое недостающее соревнование.

**Настоящая программа утверждена Педагогическим советом
ГАОУ ДОД РСДЮСШОР по теннису «_____» _____ 2013 года.**

ВрИО директора Магиярова А.В. _____

Инструктор-методист Преснякова А.С. _____

Инструктор-методист Спиридонова В.В. _____

Тренеры-преподаватели:

Галимова А.С. _____

Дорофеева С.М. _____

Исянтаев Д.И. _____

Карпунин В.В. _____

Кашаев А.Ш. _____

Клепикова А.А. _____

Красильникова Е.Р. _____

Лебедев С.Ю. _____

Ловягина Ю.Г. _____

Мезенцева М.А. _____

Нургалеев Р.Г. _____

Петров С.А. _____

Смирнов С.В. _____

Фазылова З.Т. _____

Чебатарев Ш.Р. _____

Шамаев В.В. _____

Щербак Н.А. _____