

|                                                                                                                                              |                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>на заседании Педагогического совета</p> <p>Протокол № <u>1</u></p> <p>от «<u>04</u>» <u>августа</u> <u>2021</u> г.</p> | <p>УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Директор МБОУ ДО ДЮСШ</p> <p>Кравченко К.В.</p> <p>от «<u>04</u>» <u>августа</u> <u>2021</u> г.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

2021 г.

**СОДЕРЖАНИЕ:****1 .ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

- 1.1. Характеристика вида спорта

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

- 2.1. Годовой учебный план на 42 недели тренировочных занятий
- 2.2. Программный материал для практических занятий

**3 . МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

- 3.1. Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки
- 3.2. Рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки
- 3.3. Избранный вид спорта (техническая подготовка)
- 3.4. Изучение и закрепление техники игры в теннис

**4 . СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ****5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

- 5.1. Список литературы

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий для обучающихся отделения тенниса в МБОУ ДО ДЮСШ. Раскрывает содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по разделам подготовки, систему спортивно-оздоровительных, общеразвивающих мероприятий.

Программа составлена в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Ростовской области с учетом современных тенденций развития спорта, результатов научных исследований по вопросам здоровьесберегающих технологий, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

В основу программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов. Программа содержит научно - обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

### **Цель программы:**

создание необходимых условий для физического развития воспитанников средствами физической культуры и спорта.

### **Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Срок реализации программы 1 год. Учебный план предусматривает 210 часов в год (3 раза в неделю по 2 часа). Программа предусматривает теоретическую, общефизическую и специальную подготовку.

Зачисление в общеразвивающие группы производится по заявлению родителей (законных представителей) поступающего при предъявлении медицинского заключения о состоянии здоровья. Продолжительность обучения по программе 1 год - весь период.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

повышение уровня общей и специальной физической подготовки; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий; укрепление здоровья и улучшения физического развития; овладение техническими навыками;

приобретение соревновательного опыта; воспитание смелости, воли, решительности.

### **1.1. Характеристика вида спорта**

Теннис является одним из самых сложных и в то же время увлекательных видов спорта, так как включает в себя физические, психологические и интеллектуальные аспекты. Современный теннис характеризуется следующими особенностями:

1. Неопределенность длительности матча, количества действий и общей величины нагрузки (различное количество геймов, длительность розыгрыша и т.д.).
2. Неопределенность действий и передвижений при неопределенной смене ситуаций. Заранее невозможно предугадать вид, количество и последовательность ударов, выполняемых спортсменом в течение матча.
3. Варьирование степени усилий. Теннисист выполняет разнообразные по технике и силе удары, а также различные по интенсивности передвижения.
4. Чередование длительности усилий и отдыха. Они во многом определяются уровнем мастерства теннисистов, стилем их игры, уровнем тренированности, логикой борьбы и т.д. Среди факторов, влияющих на длительность усилия (розыгрыш очка) и отдыха, можно выделить также вид покрытия и тип отдыха (внутри гейма, между розыгрышами и др.).
5. Опосредованное выполнение ударного действия. Ударное действие выполняется с помощью ракетки (технические характеристики ракетки: ее вес, баланс, размер головки, натяжение струн, материал также имеют влияние на ударное действие).
6. Особенности, связанные с условиями проведения соревнований (открытые площадки, закрытые помещения, разный тип покрытий, наличие внешних факторов).

### **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

Тренировочный процесс планируется на основе Программы и утвержденного годового учебного плана, составленного исходя из нормативов максимального объема тренировочной нагрузки. 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.

## 2.1. Годовой учебный план на 42 недели тренировочных занятий

| №<br>п/п            | наименование тем                                                                                                                                                                                                                                                 | всего<br>часов | количество часов учебных<br>занятий |              |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|--------------|
|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                | теоретиче<br>ские                   | практические |
| 1.                  | <b>Теоретическая подготовка:</b><br>- физическая культура и спорт в России<br>- гигиенические знания и навыки<br>- профилактика травматизма в теннисе<br>- оборудование и инвентарь -<br>строение и функции организма человека<br>- основы техники игры в теннис | 4              | 4                                   |              |
| 2.                  | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                      | 52             |                                     | 52           |
| 3.                  | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                | 52             |                                     | 52           |
| 4.                  | Техническая подготовка                                                                                                                                                                                                                                           | 140            |                                     | 140          |
| 5.                  | Контрольные испытания                                                                                                                                                                                                                                            | 4              |                                     | 4            |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>252</b>     | <b>4</b>                            | <b>248</b>   |

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

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

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах и не может превышать 2 часов.

## 2.2. Программный материал для практических занятий

В программе периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических

элементов и навыков игры. По окончании годичного цикла тренировки юные теннисисты должны освоить объемы по предметным областям, выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовленности.

Основная задача программы - воспитывать интерес к занятиям теннисом в повседневной жизни. Тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по теннису.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

### **Основные направления подготовки теннисистов**

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
2. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
3. Принимать участие в соревнованиях с использованием пройденных технических элементов.
4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.
5. Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.
6. Повышать интерес обучающихся к занятиям по физической подготовке.
7. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить обучающихся с правилами тенниса.

## **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

### **3.1. Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки.**

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Юношеские разряды по теннису. Достижения теннисистов России на мировой арене.

#### **Тема 2. Гигиенические знания и навыки.**

Понятие о гигиене и санитарии.

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

Дыхание.

Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Жизненная емкость легких.

Потребление кислорода.

Функция пищеварительного аппарата.

Гигиенические требования к питанию.

Режим питания.

Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Режим дня спортсменов.

Значение зарядки в режиме спортсмена.

Профилактика вредных привычек.

### **Тема 3. Профилактика травматизма и заболеваемости в теннисе.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

Закаливание организма. Виды закаливания.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему.

Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.

Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

### **Тема 4. Оборудование и инвентарь.**

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

Подбор ракеток по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости обода, плотности распределения струн.

Теннисные струны: синтетические и т.д.

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

Натяжка ракетки на станке.

Мячи, обувь, экипировка теннисиста.

### **Тема 5. Строение и функции организма человека.**

Краткие сведения об опорно-двигательном аппарате (кости, суставы, мышцы). Строение и функции органов дыхания, кровообращения, пищеварения, сердечно-сосудистой и нервной системы.

Влияние занятий спортом на обменные процессы, развитие организма.

### **Тема 6. Основы техники игры в теннис.**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства.

Средства и методы технической подготовки.

Классификация приемов техники игры в теннис.

Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры.

Методические приемы и средства обучения технике игры.

О взаимосвязи технической и физической подготовки.

Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий.

Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

### **3.2. Рекомендации по планированию применения общей физической подготовки и специальной физической подготовки** *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка осуществляется на основе программ по физической культуре для 5 - 8-х и 9 - 10-х классов общеобразовательной школы. В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

#### ***Общеразвивающие упражнения без предметов***

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки 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 исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания 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, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### ***Упражнения с предметами***

*Упражнения с короткой и длинной скакалкой:* прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

*Упражнения с отягощением:* упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

*Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком:* сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

#### ***Элементы акробатики***

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет - кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

#### ***Подвижные игры и эстафеты***

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов,

переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### ***Легкоатлеты чешские упражнения***

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

#### ***Спортивные игры***

Ручной мяч, баскетбол, футбол.

#### ***Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы***

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 - 4 кг, мешочки с песком 3 - 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

#### ***Упражнения для развития быстроты***

Повторное пробегание коротких отрезков (10 - 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

#### ***Упражнения для развития ловкости***

Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом» и др.

#### ***Упражнения для развития выносливости***

Бег равномерный и переменный. Катание на велосипеде, плавание

### **3.3. Избранный вид спорта (техническая подготовка)**

**Техническая подготовка** - педагогический процесс овладения техническими приемами тенниса, обучение теннисиста 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. Блокирующий замах выполняется коротким отведением ракетки со слегка приподнятой головкой в сторону. Необходимо обратить внимание на то, что замах необходимо начинать в момент нахождения мяча над сеткой.

При выполнении подачи или удара над головой замах следует рассматривать как движение, состоящее из нескольких частей, одна из них — исходное положение: подающий обращен к сетке левым боком, ноги расставлены на ширину среднего шага, вес тела - на правой ноге или переносится на нее с началом движения, ракетка перед туловищем, головкой обращена вперед, фронтальная плоскость туловища и воображаемая линия, соединяющая носки ног, обращены к полю подачи. Из исходного положения подающий подбрасывает мяч левой рукой вперед-вверх. В то же время правая рука с ракеткой поднимается вверх-назад, выполняя замах ракеткой, одновременно с движением рук сгибаются ноги в коленных суставах. Когда левая рука оказывается вытянутой вверх, головка ракетки и предплечье правой руки находятся под прямым углом по отношению к плечу, а ноги слегка согнуты. Подготовительную фазу подачи завершает своеобразная «подставка» правой ноги на один уровень с носком левой. Эта подставка служит вспомогательной опорой, необходимой для устойчивого равновесия.

### **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 полукрытой (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.

Полукрытая 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.

### **3.4. Изучение и закрепление техники игры в теннис**

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.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

*Контроль тренировочной деятельности* осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

*Контроль состояния, обучающегося* осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств.

**Результатом освоения Программы в теннисе является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:**

##### **1. В области теории и методики физической культуры и спорта:**

- физическая культура и спорт в России.
- гигиенические знания и навыки.
- профилактика травматизма и заболеваемости в теннисе.
- оборудование и инвентарь.
- строение и функции организма человека.
- основы техники игры в теннис.

##### **2. В области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к теннису;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному

физическому развитию.

**3. В области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики в теннисе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств.



## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **5.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.-Киев: Олимпийская литература, 1999.
3. Система подготовки спортивного резерва. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. М., 1994.
4. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
5. Карпман В.Л. Спортивная медицина. М., ФиС., 1987.
6. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев, 1984.
7. Детская спортивная медицина/ Под редакцией С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева,- М.: Медицина, 1980.
8. Журнал «Физкультура и спорт»
9. «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.
10. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (Методические рекомендации)/ под редакцией И.И. Столова. - М.: Советский спорт, 2007. - 136 с.